

Частное образовательное учреждение высшего образования
Приамурский институт агроэкономики и бизнеса

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Уровень высшего образования:
БАКАЛАВРИАТ

направление подготовки:
38.03.02. Менеджмент
профиль подготовки: **Логистика**

Форма обучения: заочная

Хабаровск
2016 г.

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПОДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного ср едства
1	Модуль 1. Оздоровительные системы. Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра. Модуль 3. Занятия избранным видом спорта. Модуль 4. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни. Модуль 5. Физическая культура в общекультурной и профессионально-прикладной физической подготовке бакалавра.	ОК-7	Реферат/доклад, тест, опрос

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Модуль «Занятия избранным видом спорта»

1. Дайте определение понятия «спорт».
2. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
3. Сформулируйте цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
4. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта.
5. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (плавание, спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
6. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
7. Назовите основные правила соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
8. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.
9. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.
10. Изложите основные правила соревнований по избранному вами виду спорта.
11. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
12. Изложите основы организации учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
13. Назовите основные принципы спортивной тренировки.
14. Назовите этапы обучения двигательным действиям.
15. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Модуль «Оздоровительные системы»

1. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
2. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
3. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического

состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?

4. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
5. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
6. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
7. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
8. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
9. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
10. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
11. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
12. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обуславливаются содержание и методика занятий физической культурой?
13. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
14. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
15. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?

Модуль «Общезначительная подготовка бакалавра»

1. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
2. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
3. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?

4. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
5. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
6. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.
7. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости
8. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей
9. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
10. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.

Модуль «Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни»

1. Дайте определение понятия «организм человека».
2. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
3. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
4. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
5. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
6. Дайте определение понятия «здоровье».
7. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
8. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
9. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
10. Дайте определение понятия «психическое здоровье».

11. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
12. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
13. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
14. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
15. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
16. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
17. Дайте определение понятия «работоспособность».
18. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
19. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении.
20. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.

Модуль «Физическая культура в общекультурной и профессионально-прикладной физической подготовке бакалавра»

1. Дайте определение понятия «физическая культура».
2. Назовите основные функции физической культуры.
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
4. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
5. Дайте определение понятия «физическое развитие».
6. Дайте определение понятия «физические упражнения».
7. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
8. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
9. Дайте определение понятия «физическая подготовка».
10. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
11. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?
12. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности

организуется профессионально-прикладная физическая подготовка?

13. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки.

14. Сформулируйте цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

15. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.

16. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?

17. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.

18. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.

19. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки бакалавра?

20. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующей этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Контрольная работа №1

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота), бег 500 или 2000 м (девушки) и 1000 или 3000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения	Пол	Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 100 м (с)	М	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
		Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины Бег 500 м (мин, с) женщины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
		Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
	Бег 3000 м (мин, с) мужчины Бег 2000 м (мин, с) женщины	М1*	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
		М2*	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
		Ж1*	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
Ж2*	13,50	12,40	11,55	11,20	10,35		
оценка	1	2	3	4	5		
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) женщины	М1*	5	7	9	12	15
		М2*	2	4	7	10	12
		Ж	20	30	40	50	60
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физической подготовленности		Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Примечание: Ж1 – женщины вес до 70 кг; Ж2 – женщины вес более 70 кг; М1 – мужчины вес до 85 кг; М2 – мужчины вес более 85 кг.

Контрольная работа №2

Тема: «Определение уровня физического развития».

Задача: «Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции».

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

п/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высок.
1	Индекс массы тела Масса тела, (кг) Рост ² , (м ²)	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
		Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
		оценка	0	1	2	1	0
2	Жизненный индекс ЖЕЛ, (мл) Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
		оценка	1	2	3	4	5
3	Силовой индекс Сила кисти, (кг) x 100 % Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
		Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития		Сумма оценок	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12
		баллы	1	2	3	4	5

Контрольная работа №3

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

Контрольная работа № 4

Тема: «Особенности авторских систем оздоровления».

Задача: Описать одну из авторских оздоровительных систем по следующему плану:

1. Тема.
2. Краткая информация об авторе оздоровительной системы.
3. Цель оздоровительной системы (ОС).
4. Сущность оздоровительной системы.
5. Основные принципы и правила реализации ОС.
6. Область применения оздоровительной системы.
7. Позитивные и негативные последствия применения ОС.
8. Ваше отношение к данной оздоровительной системе.

Контрольная работа № 5

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей/

Контрольная работа № 6

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»

Задача: Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
2. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
3. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
4. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
5. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
6. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
7. Развитие выносливости во время занятий спортом.
8. Возрастные особенности двигательных качеств
9. Методы развития силы
10. Развитие выносливости
11. Развитие быстроты
12. Развитие гибкости
13. Методики оценки усталости и утомления
14. Средства восстановления организма после физической нагрузки
15. Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм
16. Формирование правильной осанки
17. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья
18. Корректирующая гимнастика для глаз
19. Русские национальные виды спорта и игры
20. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
21. Организм человека, как единая биологическая система.
Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
22. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
23. Национальные виды спорта и игры народов мира
24. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
25. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
26. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
27. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
28. Первая помощь при травмах.

29. Закаливание средствами физической культуры.
30. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
32. Средства и методы мышечной релаксации.
33. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
34. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Процесс организации здорового образа жизни.
37. Основные системы оздоровительной физической культуры.

Критерии оценки рефератов

Оценка 5 (отлично) ставится, если:

- содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике;
- доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада;
- имеет чёткую композицию и структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические,
- пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка 4 (хорошо) ставится, если:

- содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике;
- оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении;
- имеет чёткую композицию и структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении;

- корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют фактыплагиата.

Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если:

- содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике;
- отмечены нарушения общих требований написания доклада;
- есть погрешности в техническом оформлении;
- в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении;
- некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- в целом доклад представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактовплагиата.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится, если:

- содержание доклада не соответствует заявленной в названии тематике или отмечены нарушения общих требований написания доклада;
- есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении;
- отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст представляет собой непереработанный текст другого автора (другихавторов).

При оценивании доклада оценкой «неудовлетворительно» он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

Критерии оценки доклада

Критериями оценки доклада являются:

- новизна текста,
- обоснованность выбора источников литературы,
- степень раскрытия сущности вопроса,
- соблюдение требований к оформлению.

Новизна текста предусматривает актуальность темы исследования; новизну и самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

Обоснованность выбора источников литературы подразумевает оценку использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки ит.д.).

Степень раскрытия сущности вопроса рассматривает соответствие плана теме доклада; соответствие содержания теме и плану доклада; обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; полнота и глубина знаний по теме; умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
19. Здоровье человека как ценность.
20. Факторы его определяющие.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Основные требования к организации здорового образа жизни.
24. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
25. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
27. Критерии эффективности здорового образа жизни.
28. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
29. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

30. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
31. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
32. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
33. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
37. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
38. Методические принципы оздоровительной тренировки.
39. Основы и этапы обучения движениям.
40. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
41. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
42. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.
43. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
44. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мертвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)
45. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями спортом.
46. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам.
47. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья.
48. Основные методики самоконтроля.
49. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
50. Основные показатели дневника самоконтроля.
51. Объективные и субъективные данные самочувствия.
52. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями спортом.
53. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
54. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
55. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
56. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
57. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
58. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения.
59. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
60. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
61. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
62. Производственная физическая культура.
63. Производственная гимнастика.

64. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
65. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
66. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
67. Влияние индивидуальных особенностей организма человека на содержание самостоятельных занятий физической культурой.

Результаты зачета оцениваются по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»)

Процедура проведения оценочных мероприятий при проведении промежуточной аттестации студентов заочной формы обучения имеет следующий вид:

- зачетное занятие проводится по расписанию сессии;
- форма проведения занятия – устные ответы на вопросы к зачету;
- вид контроля – фронтальный;
- количество вопросов в зачетном задании – 3;
- итоговый результат определяется с помощью «Критериев оценки»;

Критерии оценки

«Отлично» 85-100%

- полностью раскрыто содержание материала в объеме программы;
- четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;
- верно использованы научные термины;
- для доказательства использованы примеры из практики;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания;
- при ответе раскрыты причинно-следственные связи, закономерности.

«Хорошо» 75-84%

- раскрыто основное содержание материала;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения;
- небольшие недостатки при использовании научной терминологии;
- небольшие неточности в выводах.

«Удовлетворительно» 60-74%

- усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- допущены существенные ошибки и неточности в использовании научной терминологии.

«Неудовлетворительно» менее 60%

- основное содержание учебного материала не усвоено, изложено фрагментарно, непоследовательно;
- определения понятий нечеткие;
- не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из практики;
- допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий.