Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Поверинов Игорь Егорович
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 16.01.2024 09:18:39
Уникальный программный ключ:
6d465b936eef331cede482bded6d12ab98216652f016465d53b72a2eab0de2b2

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

ПРОГРАММА
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2022**

2022

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании предметной (цикловой) комиссии общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6.

Председатель комиссии О.Н. Широков

Программа текущего контроля предназначена для текущего контроля освоения учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися по специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Составитель: Пьянзина Н.Н., преподаватель кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Паспорт 4
2. Оценка освоения дисциплины 5
2.1. Формы и методы оценивания 5
2.2. Задания для оценки освоения дисциплины 7
3. Критерии оценки 9
4. Эталоны ответов

1. ПАСПОРТ

1.1. Назначение:

ПТК предназначена для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Задачи КИМ учебного предмета:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, определенных ФГОС среднего общего образования, получаемого студентом в процессе обучения по программе подготовки специалистов среднего звена;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения учебного предмета с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.

Уровень подготовки: базовый

Умения, знания, компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, защита реферата, дифференцированный зачёт*
У 2.	владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 3.	владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У 4.	владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
З. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	*Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, дифференцированный зачёт, Защита рефератов*
З. 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
З. 3	основы здорового образа жизни	
З. 4	использовать физкультурно-оздоровительную	

	деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
З. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	

Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:

ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	*Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио студента.*
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по предмету **ОГСЭ.04 Физическая культура,** направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, а также направленные на достижение личностных результатов.

Элемент дисциплины	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ЛР
Тема 1.1.Бег на короткие дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, 0К3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32**
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, 0К3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32**
Тема 1.2.1. Эстафетный бег	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, 0К3, ОК4, ОК8 ЛР 29, ЛР 32**
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия;	**У1, У2, У4, З 1, З 2, З 5, 0К3, ОК4,**

	- защита реферата; - тестирование.	**ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У1, У2, У4,** **З 1, З 2, З 5, 0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - составить комплекс ОРУ; - защита реферата; - тестирование.	**У1, У2, У4,** **З 1, З 2, З 3, З 4, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У1, У2, У4,** **З 1, З 2, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У1, У2, У4,** **З1, З 2, З 3, З 4, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У3, У4,** **З 1, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У3, У4,** **З 1, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 3.3.Футбол	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У3, У4,** **З 1, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У3, У4,** **З 1, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 4.2. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У3, У4,** **З 1, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**
Тема 5.1. Плавание	- устный опрос; - практические занятия; - защита реферата; - тестирование.	**У3, У4,** **З 1, З 5,** **0К3, ОК4, ОК8** **ЛР 29, ЛР 32**

.

Контролируемые разделы (темы)	Результаты обучения	Наименование оценочного средства

Раздел 1. Лёгкая атлетика	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 2. Гимнастика.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 4. Лыжная подготовка	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 5. Плавание	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности

2.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Темы рефератов по учебной дисциплине (ключевые слова в эталоне ответов)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.

17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения.
31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Спортивные игры в физическом воспитании
34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические).
36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
37. Вредные привычки и их профилактика.
38. Особенности здорового образа жизни.
39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.
44. Классификация физических упражнений по видам спорта.
45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

2.3. Контрольные упражнения

Девушки			**Юноши**		
	Результат	**Критерии оценивания**		**Результат**	**Критерии оценивания**
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	1.50 мин 2.00 мин 2.10 мин	5 4 3	Бег 1000 м	3.10 мин 3.30 мин 3.50 мин	5 4 3

Метание спортивного снаряда (500 гр)	17 м 14 м 12 м	5 4 3	Метание спортивного снаряда (700 гр)	35 м 33 м 30 м	5 4 3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3	Штрафные броски	5 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3
Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3	Броски по кольцу с ведения	5 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3
Подача мяча по волейболе	4 раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3	Подача мяча по волейболе	5раза из 5 3 раза из 5 1 раза из 5	5 4 3
Верхняя передача над собой в волейболе	10 раз 8 раз 6 раз	5 4 3	Верхняя передача над собой в волейболе	12 раз 10 раз 8 раз	5 4 3
Набивание мяча в футболе	8 раз 5 раз 2 раз	5 4 3	Набивание мяча в футболе	12 раз 8 раз 6 раз	5 4 3
Вброс мяча из аута в футболе	10 м 8 м 6 м	5 4 3	Вброс мяча из аута в футболе	12 м 10 м 8 м	5 4 3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	60 раз 50 раз 40 раз	5 4 3	Поднос ног к перекладине	12 раз 10 раз 8 раз	5 4 3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз 115 раз 100 раз	5 4 3	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	140 раз 130 раз 110 раз	5 4 3
Раздел Плавание					
50 м (мин,с) вольным стилем	1.40 1.55 б/у времени	5 4 3	50 м (мин,с) вольным стилем	5 4 3	1.00 1.20 1.40

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки умений выполнения *практических работ:*

Критерий	Оценка в журнал
Верное решение 51-100 %	зачтено
Правильное решение 0- 50 %	незачтено

3.2. Критерии оценки результатов *тестирования:*

Критерий	Оценка в журнал
Не менее 90% правильных ответов	5

70-89% правильных ответов	4
50-69% правильных ответов	3

3.3. Критерии оценки знаний путем *устного и фронтального опроса:*

Оценка ***5 (отлично***) выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка ***4 (хорошо)*** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка ***3 (удовлетворительно)*** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка ***2 (неудовлетворительно)*** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.4.Критерии оценки знаний путем *письменного опроса:*

Оценка ***5 (отлично)*** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка ***4 (хорошо)*** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе

задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка ***3 (удовлетворительно)*** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка ***2 (неудовлетворительно)*** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.5. Критерии оценки выполнения реферата*:*

Оценка «отлично» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

3.6. Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Владение техническими приемами базовых видов спорта оценивается непосредственно преподавателем на занятиях. Оценка уровня физической подготовленности производится в соответствии с нормами, указанными в таблице.

3.7.Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;

– ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;

– проявление высокопрофессиональной трудовой активности;

– участие в исследовательской и проектной работе;

– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;

– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;

– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;

– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;

– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;

– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;

– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;

– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;

– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;

– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;

– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;

– добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан;

– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;

– проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;

– участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;

– проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.

4.ЭТАЛОНЫ ОТВЕТОВ

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

- ключевые слова: социальная роль, общественные функции, ценностные ориентации

2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

- ключевые слова: общечеловеческие ценности, духовные и материальные ценности, культурное наследие

3. Спорт – явление культурной жизни.

- ключевые слова: спорт как вид искусства, спорт как зрелище, спорт как социальный институт

4. Компоненты физической культуры.

- ключевые слова: физическое воспитание, физическая рекреация, физическая реабилитация, физическая подготовка

5. Физическое воспитание.

- ключевые слова: образование, воспитание, развитие, здоровье

6. Физическое развитие.

- ключевые слова: рост, пропорции тела, моторика, физические качества

7. Профессионально-прикладная физическая культура.

- ключевые слова: профессиональная деятельность, специальные физические качества, профессионально-прикладные двигательные навыки

8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.

- ключевые слова: биологические основы, социальные основы, взаимодействие биологических и социальных факторов

9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.

- ключевые слова: анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, гигиена

10. Гипокинезия и гиподинамия.

- ключевые слова: двигательная активность, гипокинезия, гиподинамия, последствия гипокинезии и гиподинамии

11. Средства физической культуры.

- ключевые слова: физические упражнения, природные факторы, гигиенические факторы

12. Физиологическая классификация физических упражнений.

- ключевые слова: энергообеспечение, аэробные упражнения, анаэробные упражнения

13. Методические принципы физического воспитания.

- ключевые слова: систематичность, последовательность, постепенность, доступность, наглядность, сознательность, активность, индивидуализация

14. Методы физического воспитания.

- ключевые слова: методы обучения, методы воспитания, методы развития физических качеств

15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

- ключевые слова: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, повышение работоспособности

16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.

- ключевые слова: развитие специальных физических качеств, формирование специальных двигательных навыков

17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).

- ключевые слова: техника, физическая подготовка, тактика, психологическая подготовка, интегральная подготовка

18. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- ключевые слова: развитие специальных физических качеств, формирование специальных двигательных навыков, повышение работоспособности в профессиональной деятельности

19. Формы занятий физическими упражнениями.

- ключевые слова: групповые формы, индивидуальные формы, самостоятельные формы

20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

- ключевые слова: этапы учебно-тренировочного занятия, содержание этапов

21. Производственная физическая культура и гимнастика.

- ключевые слова: физическая культура на производстве, производственная гимнастика

22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.

- ключевые слова: индивидуальные особенности, интересы, потребности, возможности

23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

- ключевые слова: органы, физиологические системы, функции органов и систем

24. Витамины и их роль в обмене веществ.

- ключевые слова: витамины, функции витаминов, источники витаминов

25. Общие положения развития физических качеств.

- ключевые слова: физические качества, закономерности развития физических качеств

26. Сила, методика ее развития и определения.

- ключевые слова: сила, методы развития силы, методы определения силы

27. Быстрота, методика ее развития и определения.

- ключевые слова: быстрота, методы развития быстроты, методы определения быстроты

28. Выносливость, методика ее развития и определения.

- ключевые слова: выносливость, методы

29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.

- ключевые слова: ловкость, координационные способности, упражнения на ловкость, методы развития ловкости

30. Гибкость, методика ее развития и определения.

- ключевые слова: гибкость, упражнения на гибкость, методы развития гибкости

31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.

- ключевые слова: спортивная гимнастика, составные дисциплины, виды спортивной гимнастики, элементы спортивной гимнастики

32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.

- ключевые слова: легкая атлетика, составные дисциплины, виды легкой атлетики, элементы легкой атлетики

33. Спортивные игры в физическом воспитании

- ключевые слова: спортивные игры, составные дисциплины, виды спортивных игр, элементы спортивных игр

34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».

- ключевые слова: адаптация, рефлекс, максимальное потребление кислорода, гомеостаз, утомление, восстановление

35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические).

- ключевые слова: средства восстановления, педагогические средства восстановления, психологические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления

36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

- ключевые слова: здоровье, определение здоровья, критерии здоровья

37. Вредные привычки и их профилактика.

- ключевые слова: вредные привычки, причины возникновения вредных привычек, методы профилактики вредных привычек

38. Особенности здорового образа жизни.

- ключевые слова: здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, факторы, влияющие на здоровый образ жизни

39. Педагогическая классификация физических упражнений.

- ключевые слова: педагогическая классификация физических упражнений, признаки педагогической классификации физических упражнений

40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

- ключевые слова: исторически сложившиеся системы физического воспитания, виды классификаций физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания

41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.

- ключевые слова: образовательные задачи физического воспитания, виды классификаций физических упражнений по их значению для решения образовательных задач

42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).

- ключевые слова: физические качества, классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности

43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

- ключевые слова: анатомический признак, классификация физических упражнений по анатомическому признаку

44. Классификация физических упражнений по видам спорта.

- ключевые слова: виды спорта, классификация физических упражнений по видам спорта

45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.

- ключевые слова: физиологические зоны мощности, классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности

46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

- ключевые слова: биомеханическая структура движения, классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения