

АНПОО «Колледж международного туризма, экономики и права»

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

_____ Онуфриенко А.Ф.

«_____» _____ 2023 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность

**40.02.03 Право и судебное администрирование
(код и наименование специальности)**

Форма обучения

Очная

Улан-Удэ

2023

1. Общие положения

Комплект контрольно – оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины - ОГСЭ.04 Физическая культура.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета.

КОС разработаны на основании положений:

- ФГОС СПО от 12.05.2014 года;
- основной профессиональной образовательной программы по специальности/профессии 40.02.03 Право и судебное администрирование;
- рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

Контрольно-оценочные средства является неотъемлемой частью рабочей программы.

Данный фонд оценочных средств включает:

- а) фонд текущей аттестации:
 - комплект тестовых заданий;
 - тематика рефератов (презентаций);
- б) фонд промежуточной аттестации:
 - вопросы к зачету/экзамену.

Текущая аттестация по дисциплине проводится преподавателем на основе оценивания фактических результатов обучения студентов.

Объектами оценивания выступают:

- ответы на семинарах, уроках;
- тестирование;
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

В рамках промежуточной аттестации оцениваются знания, практические умения и навыки, полученных в ходе изучения дисциплины, с учетом результатов выполнения практических заданий, тестирования и промежуточной аттестации.

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

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
2 курс			
1	Раздел 1. Основы физической культуры	ОК 2. ОК 3. ОК 10.	Тест Реферат для студентов

2	Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 2. ОК 3.	Тренажер Реферат для студентов
3 курс			
3	Раздел 1. Основы физической культуры	ОК 2. ОК 6. ОК 10.	Тренажер Реферат для студентов
4	Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 3. ОК 6.	Контрольные упражнения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов, тестовых заданий.

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков в процессе освоения образовательной программы

3.1. Примерный перечень вопросов для подготовки к экзамену по дисциплине Физическая культура

Вопросы к зачету по физической культуре (для освобождённых):

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента.

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Основные составляющие физической культуры.
5. Определение понятия «физическое воспитание».
6. Определение понятия физической подготовленности.

7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.
8. Определение понятия «работоспособность».
9. Определение понятия «устомление», «усталость».
10. Определение понятия «релаксация», «рекреация».
11. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
12. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
13. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
15. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

1. Определение понятия «организм человека»
2. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».
3. Определение понятия «физическое развитие».
4. Определение понятия «двигательная активность».
5. Костная система.
6. Мышечная система
7. Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.
8. Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
9. Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
10. Влияние экологических факторов на жизнедеятельность человека.
11. Влияние природно-климатических факторов.
12. Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

1. Определение понятия «здоровье».
2. Определение понятия «здоровый образ жизни».
3. Назвать составляющие здорового образа жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Организация питания.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
8. Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.
9. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?

10. Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.

11. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЧСС, АД).

12. Изменения, происходящие в дыхательной системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЖЁЛ, МПК).

13. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате под воздействием направленной физической нагрузки.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

1. Методические принципы физического воспитания.

2. Этапы обучения двигательным действиям.

3. Воспитание силы.

4. Воспитание выносливости.

5. Воспитание быстроты.

6. Воспитание ловкости.

7. Воспитание гибкости.

8. Психические качества, формируемые в процессе физического воспитания.

9. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

10. Интенсивность физических нагрузок.

11. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.

12. Возможность и условия коррекции общего физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта.

13. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

15. Формы занятий физическими упражнениями.

16. Определение понятия «спорт».

17. Определение понятия «массовый спорт», «спорт высших достижений».

18. Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.

19. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта.

20. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?

21. Изложите основные правила соревнований по избранному виду спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.

1. Формы самостоятельных занятий.

2. Содержание самостоятельных занятий.

3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной нагрузки.

4. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?

5. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?

6. Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы

целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?

7. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?

8. Понятие диагностики. Цель и виды.

9. Врачебный контроль. Организация и содержание.

10. Педагогический контроль, его содержание.

11. Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.

12. Антропометрические данные и индексы.

13. Функциональные пробы и тесты для различных физиологических систем организма.

14. Проба Штанге. Ортостатическая проба. Тест Купера.

15. Проба Мартине (с приседаниями). Гарвардский степ-тест.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов(ППФП).

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.

2. Определение понятия ППФП.

3. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется ППФП?

4. Сформулируйте цели и задачи ППФП.

5. По каким показателям оценивается эффективность решения задач ППФП?

6. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры. 7. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.

8. Чем определяются особенности ППФП студентов различных специальностей?

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

Критерии оценки для зачёта:

– оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы; может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает незначительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала;

- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает значительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала.

Критерии оценки знаний студентов для дифференцированного зачёта:

- **«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;
- **«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;
- **«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;
- **«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

3.2. Темы рефератов, докладов, презентаций по дисциплине

Физическая культура

Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий для 3-го, 4-го, 5-го, 6-го семестров:

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
6. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
7. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
8. Основы методики самомассажа.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся система.
10. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
12. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
13. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Организация здорового образа жизни студента.
16. Основы правильного питания.

17. Закаливание как средство физической культуры.
18. Методы оценки уровня здоровья.
19. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Быстрота и методика ее развития.
22. Сила и методика ее развития.
23. Выносливость и методика ее развития.
24. Ловкость и гибкость и методика их развития.

3-ий семестр диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4,5,6-ой семестр одна из перечисленных тех по выбору преподавателя.

Критерии оценки знаний студентов для дифференцированного зачёта:

- **«отлично»** - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;
- **«хорошо»** - выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;
- **«удовлетворительно»** - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

- **«неудовлетворительно»** - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Критерии оценки для зачёта:

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы; может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает незначительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала;
- оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает значительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала.

(требования к оформлению реферата см. приложение 1)

Комплект заданий для выполнения теста

«Баскетбол»

Контрольное тестирование по

баскетболу: 1 задание -

Штрафной бросок.

2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.

3 задание - Бросок мяча в кольцо

после ведения. 4 задание -

Практическое судейство.

Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если: 1 задание - пять из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют

четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
 3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;
 4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

1 задание - четыре из пяти попаданий;
 2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, -- и результативный бросок;
 4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание - три из пяти попаданий;
 2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;
 4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;
 2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;
 3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил. 4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

«Волейбол»

Контрольное тестирование по волейболу:

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;
 2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;
 3 задание - верхняя прямая подача;
 4 задание - нижняя прямая подача;
 5 задание - Практическое судейство.

Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток. **Критерии оценки:**

Тест	2 - 3 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»

жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки):

№ п/ п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.

3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

*Примечания: 1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно- силовой направленности и на выносливость).

2.При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ,ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Наименование задания	пол	О ц е н к а в о ч к а х				
		5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность; бег 100 м.	юноши	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
	девушки	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине	юноши	14	12	10	8	6
На силовую подготовленность: Поднимание туловища	девушки	52	47	42	32	24

На общую выносливость	юн.3000м.	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20
	дев.2000м	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м.;
2. Тест на силовую подготовленность:
юноши – подтягивание на перекладине;
девушки – сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;
3. Тесты на общую выносливость: юноши – бег 3000 м.
девушки – бег 2000 м.;
4. Тесты по ППФП:

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ
ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

ДЕВУШКИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км. (мин.сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м. (мин.сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см.)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину с разбега (см.)	355	345	330	310	280
5. Метание гранаты 500 гр. (м.)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см.)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км. (мин. сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м. (мин. сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см.)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину с разбега (см.)	445	430	415	400	380
5. Метание гранаты 700 гр. (м.)	40	37	34	31,5	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ**

Вид упражнений	О Ц Е Н К И					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500м. (мин.сек)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000м. (мин.сек)	3,2	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000м.(мин.сек)	-	-	-	11,0	11,50	12,30
Бег 3000м.(мин.сек)	12,3	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г. (м)	-	-	-	20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м)	4,5	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин.раз).	-	-	-	35	30	27
Плавание 50 м. (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км. (мин)	-	-	-	18,00	19,30	21,30
5 км. (мин)	25,3	26,30	28,30	34,30	36,30	б/у
10 км. (мин)	57,0	59,00	60,00	-	-	
Марш- бросок:						
3 км. (мин)	-	-	-	19	21	23
5 км (мин)	30	32	34	-	-	
Тесты по ППФП						

Общие требования к оформлению рефератов.

Текст реферата должен быть оформлен в соответствии с требованиями ГОСТ, основные положения которого здесь и воспроизводятся.

Общий объём работы – 10-30 страниц печатного текста (с учётом титульного листа, содержания и списка литературы) на бумаге формата А4, на одной стороне листа. **Реферат должен содержать:** титульный лист, оглавление, введение, основную часть (разделы, части), выводы (заключительная часть), приложения, пронумерованный список использованной литературы (не менее 5-ти источников).

Формат. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «Times New Roman». Кегль (размер) 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): левое — 30 мм, верхнее, и нижнее, правое — 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой. Расстояние между названием главы (подраздела) и текстом должно быть равно 2,5 интервалам, интервал между строками самого текста — 1,5. **Размер шрифта для названия главы — 16 (полужирный)**, подзаголовок — 14 (полужирный). Точка в конце заголовка, располагаемого посередине листа, не ставится. Заголовки не подчёркиваются. Абзацы начинаются с новой строки и печатаются с отступом в 1,25 сантиметра. Оглавление (содержание) должно быть помещено в начале работы.

Образец титульного листа

АНПОО "КМТЭП"

Реферат по физической культуре

Тема «НАЗВАНИЕ ТЕМЫ»

Выполнил: ФИО

№ уч. группы, институт (отделение)

Проверил: ФИО преподавателя

Город, год

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
.....	6
Список литературы.....	25
(Учитывать алфавитный порядок)	

При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.

Студент получает зачет, если представленный реферат отвечает всем обозначенным требованиям.