

Таблица расчета баллов по выполнению практических заданий за 7 семестр обучения

Дисциплина Физическая культура

Модуль «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Специальность/профиль
/направление подготовки

Группа

Семестр

№ п/п	Практические задания	Форма отчетности	Кол-во баллов
1.	Подтягивание (мужчины): 15/12/9/7 /5 раз Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (женщины): 60/50/40/30/20 раз	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
2.	Бег 100м , мужчины: 13.2; 13.8; 14.0; 14.3; 14.6 Женщины: 15.7; 16.0; 17.0; 17.9; 18.7	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
3.	Бег 3000м мужчины: 12.00; 12.35; 13.10; 13.50; 14.00 Бег 2000м женщины: 10.15; 10.50; 11.15; 11.50; 12.15	Контрольный норматив	5/4/3/2/1 5/4/3/2/1
4.	Определить мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями у различных категорий граждан (в том числе, студентов)	Устный доклад (презентация, реферат)	5
5.	Определить формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	Устный доклад (презентация, реферат)	5
6.	Провести анализ самостоятельных занятий физическими упражнениями и их эффективность у различных категорий граждан	Устный доклад (презентация, реферат)	5
7.	Выявить особенности организации и планирования занятий для людей различного возраста и пола	Устный доклад (презентация, реферат)	5
8.	Определить границы эффективности физических нагрузок для людей разного возраста	Устный доклад (презентация, реферат)	5
9.	Определить взаимосвязь между объемом, интенсивностью физической нагрузки и физической подготовленностью занимающихся	Устный доклад (презентация, реферат)	5
10.	Дать общую характеристику системе самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Устный доклад (презентация, реферат)	5
Итого			50

* всего зачетных max – 40

Разработчик

Н.В. Чертов

Утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол № ___ от _____

Зав.кафедрой _____

Н.В. Чертов