

**Таблица расчета баллов по выполнению практических заданий за 3 семестр обучения**

Дисциплина Физическая культура  
Модуль «ФК в обеспечении здоровья студента»

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 основные факторы, определяющие здоровье человека	Устный доклад (презентация, реферат)	5
5.	Определить основные составляющие здорового образа жизни человека	Устный доклад (презентация, реферат)	5
6.	Определить взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни человека	Устный доклад (презентация, реферат)	5
7.	Дать характеристику особенностей использования средств физического воспитания для оптимизации работоспособности студентов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
8.	Выявить основные требования к организации здорового образа жизни студентов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
9.	Дать характеристику организации физического самовоспитания и самосовершенствования у студентов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
10.	Определить основные критерии эффективности здорового образа жизни студентов	Устный доклад (презентация, реферат)	5
<b>Итого</b>			<b>50</b>

\* всего зачетных max – 40

Разработчик  
 Утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин  
 Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_  
 Зав.кафедрой \_\_\_\_\_

Н.В. Чертов

Н.В. Чертов