

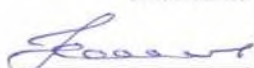
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плешаков Владимир Александрович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 07.08.2026 15:02:31
Уникальный программный ключ:
cf3461e360a6506473208a5cc93ea97a503bcf72

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
физического воспитания
(наименование)


подпись А.А. Кокшаров
«11» 06 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан
агрономического факультета
(наименование)


подпись И.А. Косачев
«11» 06 2019 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

по учебной дисциплине
(модулю)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование)

Направление подготовки (специальность)

35.03.01 Лесное дело

(шифр и название)

Направленность (профиль)

Лесоведение, лесоводство и лесная пирология

(наименование)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Программа подготовки

бакалавриат

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

Форма обучения – очная, заочная

Барнаул 2019

Фонд оценочных средств составлен на основе рабочей программы дисциплины
Физическая культура и спорт

Рассмотрен на заседании кафедры, протокол № 11 от 16.05.2019 г.

Зав. кафедрой

к.п.н., доцент



А.А. Кокшаров

Одобен на заседании методической комиссии агрономического факультета, протокол
№ 7 от 04.06.2019 г.

Председатель методической комиссии

к.с.-х.н., доцент



О.М. Завалишина

Составители:

к.п.н., доцент

старший преподаватель



А.А. Кокшаров



С.В. Вдовин

Содержание

1.Соответствие этапов освоения компетенции планируемым результатам обучения и критерии их оценивания	4
2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)	7
3. Виды оценочных средств.....	8
4. Итоговый тест для оценки сформированности компетенции.....	14

1. СООТВЕТСТВИЕ ЭТАПОВ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ, ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ (ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПО КАЖДОЙ КОМПЕТЕНЦИИ)

Этап формирования компетенции	Результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения				Вид оценочного средства
		Отлично (высокий уровень)	Хорошо (продвинутый уровень)	Удовлетворительно (пороговый уровень)	Не удовлетворительно (ниже порогового уровня)	
		Зачтено			Не зачтено	
		Содержание компетенции (код компетенции)				
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)						
Начальный этап	Должен знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Систематические знания	В целом успешные, но несистематические знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Фрагментарные знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Не знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Устный опрос/ Устный опрос, контрольная работа
	Должен уметь: -анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста; -разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.	Систематические умения	В целом успешные, но несистематические умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста; -разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.	Фрагментарные умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста; -разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.	Не умеет анализировать влияния средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста; -разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.	
	Должен владеть: -навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; -навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры.	Систематическое владение	В целом успешное, но несистематическое владение навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; -навыками профилактики	Фрагментарное владение навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; -навыками профилактики	Не владеет навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; -навыками профилактики	

			профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры.	профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры.	профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры.	
Базовый этап	Знает: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний минимальных требований, имели место грубые ошибки	Зачет
	Умеет: -анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста; -разрабатывать индивидуальные оздоровительные программы.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	
	Владеет:навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; -навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	При решении стандартных задач не продemonстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	

2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оценочного средства*	Контролируемые разделы (темы)	Код компетенции
1.	Устный опрос	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	УК-7
2.	Контрольная работа для заочного обучения	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	УК-7
3.	Зачет	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	УК-7

3. ВИДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

3.1.Оценочные средства для текущей аттестации

3.1.1. Вопросы для устного опроса:

Тема №1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
- 5.Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема№2 «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема №3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема №4 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема №5 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
8. Структура подготовленности спортсмена.

9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Значение мышечной релаксации.
11. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
14. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема №6 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема №7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема №8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема №9 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

ОЦЕНИВАНИЕ УСТНОГО ОТВЕТА:

Шкала оценивания		Критерии оценивания*
Зачтено	Отлично	обучающийся четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры.
	Хорошо	обучающийся допускает отдельные погрешности в ответе.
	Удовлетворительно	обучающийся допускает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала.
Не зачтено	Неудовлетворительно	обучающийся допускает существенные пробелы в знаниях основных разделов учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи, демонстрирует неумение использовать понятийный аппарат в решении практических задач и отсутствие логической связи в ответе.

3.1.2. Контрольная работа.

Задания для выполнения контрольной работы студентами заочного обучения

При выполнении контрольной работы следует руководствоваться следующими указаниями:

1. Контрольную работу следует выполнять в тетради, на внешней обложке которой должны быть указаны фамилия и инициалы студента, полный шифр (номер зачетной книжки), курс и специальность.
2. Для замечаний преподавателя необходимо на каждой странице оставлять поля шириной 3-4 см.
3. После получения работы (как зачетной, так и незачетной) студент должен исправить в ней все отмеченные рецензентом недостатки. В случае незачета студент обязан в кратчайший срок выполнить все требования рецензента и представить работу на повторное рецензирование.
4. В период экзаменационной сессии студент должен давать на зачете устные пояснения ко всем или некоторым вопросам, содержащимся в контрольной работе.
5. Студент выполняет тот вариант контрольной работы, который совпадает с последней цифрой его учебного шифра (номер зачетной книжки). При этом если предпоследняя цифра учебного шифра есть число нечетное (1, 3, 5, 7, 9), то номера вопросов для соответствующего варианта даны в таблице 1; если же предпоследняя цифра учебного шифра есть число четное или ноль (2, 4, 6, 8, 0), то номера вопросов для соответствующего варианта даны в таблице 2.
6. Если в процессе изучения материала у студента возникают вопросы, на которые он не может ответить сам, то ему следует обратиться к ведущему преподавателю для получения консультации.
7. В заключение контрольной работы указать список использованной литературы (не менее 4 источников)

Таблица 1

Номер варианта	Номера вопросов для контрольной работы		
1	6	19	44
2	8	30	46
3	10	20	37
4	11	55	22
5	12	42	24
6	13	40	26
7	18	60	49
8	25	31	51
9	39	5	53
0	48	3	58

Таблица 2

Номер варианта	Номера вопросов для контрольной работы		
1	14	35	45
2	15	59	33
3	16	41	23
4	17	34	27
5	36	7	50
6	43	9	29
7	54	1	52
8	28	32	57
9	2	21	38
0	47	4	56

Вопросы для контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Средства физической культуры.
6. Общее представление о строении тела человека.
7. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
9. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
10. Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
11. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
12. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
14. Организация сна.
15. Организация режима питания.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Профилактика вредных привычек.
18. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
19. Гипокинезия и гиподинамия.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
21. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
22. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
23. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
24. Последовательность обучения физическим упражнениям.
25. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
26. Формы занятий физическими упражнениями.
27. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
28. Общая и моторная плотность занятия.
29. Формы самостоятельных занятий.
30. Содержание самостоятельных занятий.
31. Возрастные особенности содержания занятий.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
33. Формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
36. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
37. Характеристика массового спорта.
38. Что такое спорт. Цель спорта. Классификация видов спорта.
39. История Олимпийских игр.
40. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
41. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
42. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих:
 - выносливость;
 - силу;
 - быстроту;
 - гибкость;
 - координацию движений (ловкость).
43. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
44. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
45. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

46. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
47. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
48. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
49. «Малые формы физической культуры»
50. Физкультурная пауза.
51. Физкультурная минутка.
52. Микропауза активного отдыха.
53. Утренняя гигиеническая гимнастика.
54. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
55. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
58. Место ППФП в системе физического воспитания.
59. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
60. ППФП студентов на учебных занятиях.

ОЦЕНИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ (ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ):

Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	- на все индивидуальные темы, должны быть даны письменные достаточно подробные ответы; - указан список использованной литературы; - контрольная работа должна быть представлена в установленный срок и оформлена в строгом соответствии с изложенными требованиями;
<i>Не зачтено</i>	не выполнены все требования к критерию «Зачтено»

3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету:

Раздел №1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Раздел №2 «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
3. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Раздел №3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.

5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Раздел №4 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные принципы изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Раздел №5 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических свойств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
6. Специальная физическая подготовка.
7. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
8. Структура подготовленности спортсмена.
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Значение мышечной релаксации.
11. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
14. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Раздел №6 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
8. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Гигиена самостоятельных занятий.
10. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел №7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
6. Система студенческих спортивных соревнований.
7. Общественные студенческие спортивные организации.
8. Олимпийские игры и Универсиады.
9. Современные популярные системы физических упражнений.
10. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
11. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Раздел №8 «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
5. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел №9 «Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста»

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
7. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ:

Бинарная шкала	Критерии оценивания
Зачтено (пороговый уровень)	Обучающийся выполнил программу учебной дисциплины, показал знание основного учебного материала, умеет самостоятельно выполнять практические задания по дисциплине, владеет навыками, формируемыми дисциплиной, освоил компетенции, предусмотренные программой дисциплины.
Не зачтено (ниже порогового уровня)	Обучающийся не выполнил значительную часть выше указанных требований

4. ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИИ

Тест (УК-7)

1. Формирование двигательного умения и двигательного навыка:
 - а) знание+двигательное умение+двигательный навык;
 - б) знание+мышление+двигательное умение+двигательный навык;
 - в) двигательное умение+двигательный навык.
2. Виды контроля физической подготовленности студентов?
 - а) оперативный+итоговый+текущий;
 - б) оперативный+текущий;
 - в) итоговый+текущий.
3. Правила реализации медико-практического занятия?
 - а) системность+постепенность;
 - б) системность+доступность+постепенность;
 - в) доступность+системность.
4. Классификация физических упражнений?
 - а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
 - б) идеомоторные+гимнастические;
 - в) идеомоторные+спортивно-прикладные.
5. Основные средства Лечебная физкультура?
 - а) игры+гимнастические ЛФК;
 - б) гимнастические средства ЛФК+гигиенические средства;
 - в) игры+ спортивно-прикладные+ гимнастические средства ЛФК.
6. Количество задач врачебного контроля за физическим воспитанием населения?

- а) 10; б) 7; в) 9
7. Количество использованных методов для проведения врачебного обследования?
а) 4; б) 5; в) 2.
8. Принцип педагогического контроля?
а) педагог→знание предмета+определенная система+последовательность действия;
б) педагог→знание предмета+последовательность действия;
в) педагог→определенная система+знание предмета.
9. Понятие физической подготовленности?
а) результат физической подготовленности+двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности;
б) двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности+ результат физической подготовленности+ физическая сила;
в) физическая сила+ двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности.
10. Составляющие физическое развитие?
а) рост+ вес+окружности грудной клетки;
б) вес+ окружность грудной клетки;
в) рост+окружность грудной клетки.
11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется как
а) тестами (контрольными упражнениями);
б) спортивным результатом;
в) разрядными нормативами;
г) умение выполнять упражнения.
12. При высокой интенсивности физической нагрузки частота сердечных сокращений составляет (ударов в минуту)
а) 100-130;
б) 130-150;
в) 150-200;
г) 120-140;
д) 160-180.
13. Артериальное давление измеряется в
а) кг/см²
б) барометрах;
в) паскалях;
г) мм.рт.ст.
14. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и организованных или самостоятельных занятий физической культуры определяется как
а) физическое воспитание;
б) двигательная активность;
в) физическая культура;
г) физическая нагрузка.
15. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?
рекреативные и оздоровительно-реабилитационные;
спортивные;
образовательные;
прикладные.
16. Типы технологий для сохранения здоровья?
а) здоровьесберегающие+технология обучения здоровью;
б) здоровьесберегающие+оздоровительные;
в) здоровьесберегающие+технология обучения здоровью + оздоровительные.
17. Составляющие производственную гимнастику?
а) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации+ повышение работоспособности сотрудников организации;
б) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации;
в) повышение работоспособности сотрудников организации.
18. Формы производственной гимнастики?
а) вводная гимнастика+физ. пауза;
б) вводная гимнастика+физкультминутка;
в) физкультминутка+ физкультпауза.
19. Отличие производственной гимнастики, физкультпаузы и физкультминутки?
а) по использованию средств физической культуры;

б) по продолжительности проведения физической культуры;

в) по методам физической культуры.

20. Продолжительность проведения производственной гимнастики?

а) 60 мин.;

б) 40 мин.;

в) 80 мин.

21. Продолжительность проведения физкультпаузы?

а) 75 мин.;

б) 30 мин.;

в) 45 мин.

22. Продолжительность проведения физкультминутки?

а) 55 мин.;

б) 25 мин.;

в) 15 мин.

23. Понятие физической культуры (ФК)?

а) сфера социальной деятельности направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности + часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

б) сфера социальной деятельности направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

24. Основные показатели состояния физической культуры в обществе?

а) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

б) уровень здоровья и физического развития людей + степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

в) уровень здоровья и физического развития людей.

25. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовки?

а) физические упражнения в режиме дня;

б) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

в) самостоятельные занятия

26. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

а) контроль за состоянием здоровья занимающихся;

б) систематическое посещение занятий;

в) наличие начальной физической подготовки.

27. Что такое физическое воспитание?

а) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма;

б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей;

в) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности;

г) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

28. Продолжительность проведения физкультпаузы?

а) 75 мин.;

б) 30 мин.;

в) 45 мин.

29. Продолжительность проведения физкультминутки?

а) 55 мин.;

б) 25 мин.;

в) 15 мин.

30. Что такое физическое развитие?

а) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания;

б) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания;

в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ИТОГОВЫЙ ТЕСТ:

5-ти бальная шкала оценивания	Критерии оценивания*
Отлично (высокий уровень)	выставляется, если задание выполнено на 75-100%
Хорошо (продвинутый уровень)	выставляется, если задание выполнено на 61-74%
Удовлетворительно (пороговый уровень)	выставляется студенту, если задание выполнено на 41-60%
Неудовлетворительно (ниже порогового уровня)	выставляется студенту, если задание выполнено менее чем на 40%