

Департамент образования и науки города Москвы
Самарский филиал
Государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра педагогики

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности 40.02.04 Юриспруденция
Направленность программы Юрист в сфере социального обеспечения
Курс - 1, 2 семестр – 1, 2, 3, 4.
Распределение учебного времени:
Лекции – 2 час.
Практические занятия – 108 час.

Самара
2024

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП СПО

Контролируемые компетенции (шифр компетенции)	Планируемые результаты обучения	Семестр
эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде (ОК 04)	Когнитивный: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	1, 2, 3, 4
	Деятельностно-практический: Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 08)	Когнитивный: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ; СПЕЦИАЛЬНУЮ ТЕРМИНОЛОГИЮ.	1, 2, 3, 4
	Деятельностно-практический: Уметь: ПРИМЕНЯТЬ ИХ НА ПРАКТИКЕ, В СООТВЕТСТВИИ С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРОВОДИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОРУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЙ СТОЯ, СИДЯ, ЛЕЖА.	

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Семестр	Шкала оценивания	
	«не зачтено»	«зачтено»
1, 2, 3 семестр	Не знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Не умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знать: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Семестр	Шкала оценивания			
	«2»	«3»	«4»	«5»
4 семестр	Не знает: - роль физической	Знает: - роль физической	знает: - роль физической	знает: - роль физической
Р	ФИЗИЧЕСКОЙ	ФИЗИЧЕСКОЙ	КУЛЬТУРЫ В	КУЛЬТУРЫ В

	<p>КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА; ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ; СПЕЦИАЛЬНУЮ ТЕРМИНОЛОГИЮ;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> <p>НЕ УМЕЕТ:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять на практике основы техники видов передвижения, методические принципы физического воспитания; специальную терминологию, в соответствии с уровнем физической подготовленности и техники безопасности, проводить специальные ОРУ из положений стоя, сидя, лежа.</p>	<p>культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>УМЕЕТ:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p>	<p>ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> <p>УМЕЕТ:</p> <p>- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.</p>	<p>ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА;</p> <p>ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ; СПЕЦИАЛЬНУЮ ТЕРМИНОЛОГИЮ;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> <p>УМЕЕТ:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ; СПЕЦИАЛЬНУЮ ТЕРМИНОЛОГИЮ, В СООТВЕТСТВИИ С УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРОВОДИТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОРУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЙ СТОЯ, СИДЯ, ЛЕЖА.</p>
--	---	---	--	--

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Порядок проведения текущего контроля успеваемости предполагает систематическую проверку знаний обучающихся и выполнение их самостоятельной работы.

Текущий контроль успеваемости – это контроль знаний, умений, навыков, приобретенных обучающимися в ходе освоения темы и подготовки домашнего задания.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится по каждой теме и каждому модулю учебной дисциплины и включает контроль знаний в рамках контактной и самостоятельной работы обучающихся. Результаты текущего контроля выставляются в индивидуальный журнал преподавателя и оглашаются обучающимся в конце каждого занятия.

Рубежный контроль по дисциплине проводится в рамках контрольных недель. Согласно Положению о БРС, действующему в филиале, этапы рубежного контроля состоят из двух контрольных точек. Результаты рубежного контроля складываются из набранных баллов обучающихся за период изучения и выставляются в ведомость деканата.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи зачета / зачета с оценкой. Зачет / зачет с оценкой сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за академический период. Результаты успеваемости обучающихся выставляются в рейтинговый лист, ведомость деканата по БРС, экзаменационную ведомость и зачетную книжку обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в рамках дисциплины проводятся с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы. Посещаемость обучающихся аудиторных занятий отмечается в индивидуальном журнале преподавателя и журнале деканата. Учебные достижения обучающихся по всем видам учебных заданий в ходе текущего контроля оцениваются по балльно-рейтинговой системе в соответствии с Технологической картой.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины при балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения ОП СПО

Балльно-рейтинговая система используется для оценки знаний обучающихся. Рейтинг устанавливает уровень подготовки обучающегося относительно других обучающихся в сопоставимых условиях.

Задачами балльно-рейтинговой системы являются:

- повышение мотивации обучающихся к освоению ОП СПО путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;
- стимулирование регулярной и результативной самостоятельной учебной работы обучающихся в семестре;
- получение дифференцированной и разносторонней информации о качестве и результативности обучения, а также о персональных академических достижениях обучающихся;
- повышение уровня учебно-организационной работы кафедр.

Итоговая балльная оценка по дисциплине определяется как сумма баллов, набранных обучающимся в результате работы на сессии (текущая успеваемость), на зачете (промежуточная аттестация).

Текущая успеваемость обучающихся определяется по сумме баллов, набранных в результате работы на сессии.

По результатам аттестации в ведомость выставляется число баллов, полученных обучающимся на сессии. Обучающийся считается допущенным к промежуточной аттестации, если по итогам текущей успеваемости он набрал в совокупности **не менее 20 баллов**.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по учебной дисциплине по результатам **текущей успеваемости** в семестре составляет **60 баллов**.

Кроме того, обучающийся может получить по результатам текущей успеваемости поощрительные баллы за участие в конференциях, олимпиадах, конкурсах и др. **Сумма**

поощрительных баллов составляет не более **20 баллов**.

Общая сумма баллов по результатам текущей успеваемости за семестр может включать следующие составляющие:

- 1) выполнение заданий по дисциплине (выступление на семинаре, подготовка рефератов и презентаций, решение задач);
- 2) итоговое тестирование.

Оценка социальных характеристик обучающегося рассматривается как неотъемлемый элемент учебно-воспитательного процесса, проводится в целях повышения ответственности и организованности обучающихся, их мотивации к глубокому и всестороннему усвоению необходимого объема знаний, а также прививания навыков систематической работы.

Максимальная сумма рейтинговых баллов по оценке социальных характеристик обучающегося в семестре составляет **10 баллов**. В число допустимых для включения в оценку параметров входят:

- посещаемость занятий – до 3 баллов;
- наличие лекций по дисциплине – до 3 баллов;
- активность на занятиях – до 4 баллов.

Оценка личностных социальных характеристик обучающихся осуществляется преподавателем один раз в конце семестра.

Промежуточная аттестация зачет / зачет с оценкой проводится в форме устного опроса по заранее предложенным темам. Максимальная сумма рейтинговых баллов при промежуточной аттестации – **40 баллов**.

При пересдаче зачета / зачета с оценкой фактическая рейтинговая оценка, полученная обучающимся за ответ, **снижается на 6 баллов**.

Ответ обучающегося на зачете / зачете с оценкой оценивается в баллах с учетом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам. Для перевода балльной оценки по промежуточной аттестации в академическую используется следующая шкала:

зачет

20 баллов – допуск к зачету
41-100 баллов – зачтено

Зачет с оценкой

20 баллов – допуск к зачету
41-60 баллов – «удовлетворительно»
61-80 баллов – «хорошо»
81-100 баллов – «отлично»

Итоговая балльная оценка по дисциплине определяется как сумма баллов по текущей успеваемости, промежуточной аттестации и оценки социальных характеристик обучающегося. Безупречное освоение дисциплины оценивается в **100 рейтинговых баллов**.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание заданий	Кол-во мероприятий / полученный балл	Допустимое количество баллов	Максимальное кол-во баллов	Срок предоставления
ТЕКУЩАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ				
Модуль 1. Теоретический Котактная работа		12	20	
Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)		4	6	
Самостоятельная работа (специальные формы на выбор обучающегося)		2	4	
Контрольное мероприятие по модулю		10	16	
Промежуточный контроль		12	14	
ИТОГО		40	60	Последнее занятие

Модуль 1. Методико-практический				
Контактная работа		4	10	
Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)		3	6	
Самостоятельная работа (специальные формы на выбор обучающегося)		2	4	
Контрольное мероприятие по модулю		6	10	
Промежуточный контроль		6	10	
ИТОГО		61	100	
Легкая атлетика: Тема 1-4: Техника бега на короткие дистанции: - старт - стартовый разгон - бег по дистанции - финиширование Тема 5. Специальные упражнения бегуна Тема 6. Техника прыжка в длину с места Тема 7. Кроссовая подготовка Гимнастика: Тема 1. Терминология. Строевые упражнения Тема 2. Общеразвивающие упражнения Тема 3. Акробатические упражнения Тема 4. Упражнения на равновесие Тема 5. Упражнения на согласование движений с музыкой		<u>ОБУЧАЮЩИЕСЯ</u> <u>Я основной группы:</u> 1-5 баллов – бег на 100 м 1-5 баллов – бег 1000 и 2000 м; <u>Обучающиеся специальной группы:</u> 1-5 баллов – техника низкого старта 1-5 баллов – тест Купера Самостоятельная работа обучающегося по совершенствованию физической подготовленности и <u>Девушки</u> 1-10 баллов – комбинация из акробатических упражнений 1-10 баллов – комбинация из упражнений на равновесие 1-5 баллов – комплекс упражнений на согласование движений с музыкой 1-5 баллов – упр. на силу мышц бр. пресса 1-5 баллов – прыжки в длину с места; <u>Юноши</u> 1-10 баллов – I комбинация из акробатических упражнений 1-10 баллов – II комбинация из	<u>Обучающиеся основной группы:</u> 1-5 баллов – бег на 100 м 1-5 баллов – бег 1000 и 2000 м; <u>Обучающиеся специальной группы:</u> 1-5 баллов – техника низкого старта 1-5 баллов – тест Купера Самостоятельная работа обучающегося по совершенствованию физической подготовленности <u>Девушки</u> 1-10 баллов – комбинация из акробатических упражнений 1-10 баллов – комбинация из упражнений на равновесие 1-5 баллов – комплекс упражнений на согласование движений с музыкой 1-5 баллов – упр. на силу мышц бр. пресса 1-5 баллов – прыжки в длину с места; <u>Юноши</u> 1-10 баллов – I комбинация из акробатически	

		<p>акробатических упражнений 1-5 баллов – комплекс упражнений на согласование движений с музыкой или дополнительное задание 1-5 баллов – подтягивание на перекладине 1-5 баллов – прыжки в длину с места Самостоятельная работа обучающегося по совершенствованию физической подготовленности</p>	<p>х упражнений 1-10 баллов – II комбинация из акробатических упражнений 1-5 баллов – комплекс упражнений на согласование движений с музыкой или дополнительное задание 1-5 баллов – подтягивание на перекладине 1-5 баллов – прыжки в длину с места Самостоятельная работа обучающегося по совершенствованию физической подготовленности</p>	
ИТОГО				Последнее занятие
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ				
Зачет	1 вопрос 2 вопрос	<p>Основная группа Активная работа на занятиях -5 баллов Сдача контрольных нормативов-15 баллов Итоги тестирования-2 балла Конспект из 10 упражнений-2 балла Конспект подвижной игры-2 балла Защита реферата-4 балла Спец. гр. «А» Активная работа на занятиях-5 баллов Сдача контрольных нормативов-15 баллов Итоги тестирования-2 балла Конспект из 10 упражнений-2 балла</p>	<p>2 балла – реферат объемом до 10 страниц, грамотно оформлен, представлен обзор литературы по проблеме. 5 баллов - реферат объемом до 10 страниц, грамотно оформлен, представлен анализ идей по проблеме, каждая цитата объяснена и прокомментирована</p>	Сессия

		Конспект подвижной игры-2 балла Защита реферата-4 балла Спец. гр. «Б» Активная работа на занятиях-5 баллов Наличие медицинского заключения Итоги тестирования-10 баллов Конспект из 10 упражнений-5 баллов Конспект подвижной игры-5 баллов Защита реферата-5 баллов		
ИТОГОВАЯ БАЛЬНАЯ ОЦЕНКА				
ИТОГО		41 / 61	100	Сессия

Тема № 1 Гимнастическая терминология

Единая спортивная гимнастическая терминология. Основные положения туловища, рук, ног. Основные движения. Команды, построения, перестроения, в шеренге, колонне, на месте, в движении. Методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики и физических пауз с группой занимающихся; методика составления конспекта и проведения подготовительной части урока по гимнастике

Тема № 2 Методика составления конспекта и проведения подготовительной части занятий. Организация и проведение подвижных игр.

Определение и роль подвижных игр в жизни современных детей. Классификации подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр с детьми разного школьного возраста.

Тема № 3 Методики составление программ и проведение занятий оздоровительной и рекреационной направленности.

Место и определение рекреационной направленности форм физкультурной деятельности. Современные тенденции и направления физкультурных рекреаций. Классификации спортивных мероприятий

Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма (стандарты, индексы, функциональные пробы). Методики составления и ведения дневника самоконтроля

Контрольные вопросы:

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели.

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОП СПО

Контрольные вопросы для временно освобожденных обучающихся Первый курс (первый семестр)

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены.
 - 2) Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
 - 3) Спорт – явление культурной жизни.
 - 4) Компоненты физической культуры:
 - физическое воспитание;
 - физическое развитие;
 - профессионально-прикладная физическая культура;
 - фоновые виды физической культуры;
 - средства физической культуры.
 - 5) Физическая культура в структуре профессионального образования.
 - 6) Физическая культура личности обучающегося.
 - 7) Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
 - 8) Профессиональная направленность физической культуры. организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
 - 9) Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
 - 10) Гуманитарная значимость физической культуры.
 - 11) Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.
 - 12) Основы организации физического воспитания в вузе.
 - 13) Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
 - 14) Саморегуляция и самосовершенствование организма.
 - 15) Общее представление о строении тела человека.
 - 16) Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
 - 17) Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека.
 - 18) Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
 - 19) Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
 - 20) Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
 - 21) Экологические проблемы современности.
 - 22) Физиологическая классификация физических упражнений.
 - 23) Показатели тренированности в покое, при выполнении стандартных нагрузок, при предельно напряженной работе.
 - 24) Представление об обмене веществ в процессе физической деятельности.
 - 25) Витамины и их роль в обмене веществ.
 - 26) Обмен энергии. Понятие об основном и рабочем обмене.
 - 27) Кровь. Её состав и функции.
 - 28) Представление о сердечно-сосудистой системе.
 - 29) Показатели деятельности дыхательной системы.
 - 30) Двигательная активность и железы внутренней секреции.
- Первый курс (второй семестр)**
- 1) Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
 - 2) Влияние окружающей среды на здоровье.
 - 3) Наследственность и е. влияние на здоровье.
 - 4) Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
 - 5) Самооценка собственного здоровья.
 - 6) Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
 - 7) Организация режима дня обучающихся.
 - 8) Личная гигиена и закаливание.
 - 9) Физическое самовоспитание и совершенствование– условие здорового образа жизни.
 - 10) Объективные и субъективные факторы обучения и реакция организма обучающихся.
 - 11) Работоспособность и влияние различных факторов.
 - 12) Состояние и работоспособность обучающихся в экзаменационный период.
 - 13) Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда

обучающихся.

14) Работоспособность обучающихся в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

15) Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности обучающихся.

Второй курс (третий семестр)

1) Методические принципы физического воспитания.

2) Методы физического воспитания.

3) Общие основы обучения движениям.

4) Общие положения воспитания физических качеств.

5) Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.

6) Общая физическая подготовка, е. цели и задачи.

7) Специальная физическая подготовка, е. цели и задачи.

8) Структура подготовленности спортсмена.

9) Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

10) Интенсивность физических нагрузок.

11) Значение мышечной релаксации.

12) Возможность и условия коррекции развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

13) Формы занятий физическими упражнениями.

14) Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

15) Формы самостоятельных занятий.

16) Содержание самостоятельных занятий.

17) Возрастные особенности самостоятельных занятий. Особенности занятий для женщин.

18) Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

19) Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

20) Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

21) Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для обучающихся.

22) Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

23) Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

24) Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

25) Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

26) Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

Второй курс (четвёртый семестр)

1) Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2) Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации.

3) Студенческий спорт. Его организационные особенности.

4) Студенческие спортивные соревнования.

5) Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

6) Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачётные требования и нормативы.

7) Обоснование индивидуального выбора видов спорта или физических упражнений.

8) Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; скоростно-силовые качества и быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).

9) Виды спорта комплексного воздействия на организм занимающегося.

10) Краткая историческая справка об избранном виде спорта.

11) Характеристика возможного влияния избранного вида спорта (системы физических

упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

12) Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

13) Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.

14) Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

15) Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.

16) Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

17) Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.

18) Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Примерные вопросы к дифференцированному зачету

1. Формы физического воспитания студентов.
2. Понятие "физическая культура". Структура физической культуры.
3. Понятие "физическое воспитание". Основные направления физического воспитания.
5. Понятие "физическое совершенство". Основные показатели физического совершенства.
6. Понятие "физическое развитие". Факторы, влияющие на физическое развитие
7. Понятия "физическое образование" и "физкультурное образование".
8. Понятия "физические качества" и "физические способности".
9. Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».
10. Понятие "спорт". Характерные признаки спорта.
11. Понятие "физическая рекреация". Формы и характерные черты физической рекреации.
12. Понятие «двигательная (физическая) реабилитация». Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации.
13. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции.
14. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста.
15. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы.
16. Требования, предъявляемые к трассам оздоровительного бега. Гигиена и самоконтроль занимающихся оздоровительным бегом и ходьбой.
17. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
18. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
19. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
20. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
21. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.
22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
23. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
24. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
25. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
27. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.
28. Гигиена сна.
29. Гигиена питания.

30. Вредные привычки и их профилактика.
31. Гигиенические основы закаливания.