

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»**

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**40.03.01 – «Юриспруденция»**

Профиль подготовки «Государственно-правовой профиль»

Квалификация:

**Бакалавр**

## **1. Общие положения**

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине используется в целях нормирования процедуры оценивания качества подготовки и осуществляет установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы дисциплины. Предметом оценивания являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций у обучающихся. Процедуры оценивания применяются в процессе обучения на каждом этапе формирования компетенций посредством определения для отдельных составных частей дисциплины методов контроля – оценочных средств. Основным механизмом оценки качества подготовки и формой контроля учебной работы студентов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

### **1.1. Цель и задачи текущего контроля студентов по дисциплине**

Цель текущего контроля – систематическая проверка степени освоения программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» уровня достижения планируемых результатов обучения - знаний, умений, навыков, в ходе ее изучения при проведении занятий, предусмотренных учебным планом. Задачи текущего контроля:

1. обнаружение и устранение пробелов в освоении учебной дисциплины;
2. своевременное выполнение корректирующих действий по содержанию и организации процесса обучения;
3. определение индивидуального учебного рейтинга студентов;
4. подготовка к промежуточной аттестации.

В течение семестра при изучении дисциплины реализуется традиционная система поэтапного оценивания уровня освоения. За каждый вид учебных действий студенты получают оценку.

### **1.2. Цель и задачи промежуточной аттестации студентов по дисциплине.**

Цель промежуточной аттестации – проверка степени усвоения студентами учебного материала, уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций на момент завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определение уровня освоения учебной дисциплины;
2. определение уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций;
3. соотнесение планируемых результатов обучения с планируемыми результатами освоения образовательной программы в рамках изученной дисциплины.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	УК-7	<p><b>УК-7.1Знать:</b> анализ влияния образа жизни на здоровье человека и физическую подготовку человека;</p> <p><b>УК-7.2Уметь:</b> определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья</p>	Тестовые практические задания
2.	Баскетбол	УК-7	<p><b>УК-7.1Знать:</b> применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления;</p> <p><b>УК-7.2Уметь:</b> делать выбор методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья</p>	Тестовые практические задания Тестовые задания.
3.	Волейбол	УК-7	<p><b>УК-7.3Владеть:</b> навыком выбора и</p>	Тестовые практические задания

			<p>применения рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления;</p> <p><b>УК-7.13</b> <b>Знать:</b> правила выбора методов и средств физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья;</p>	Тестовые задания.
4.	Тренажерная гимнастика	УК-7	<p><b>УК-7.13</b> <b>Знать:</b> применение методов и средств физической культуры в профессиональной деятельности;</p> <p><b>УК-7.3</b> <b>Владеть:</b> навыком выбора и планирование занятий спортом для саморазвития и самореализации.</p>	Тестовые практические задания
5.	Развитие физических качеств	УК-7	<p><b>УК-7.2</b> <b>Уметь:</b> делать анализ влияния образа жизни на здоровье человека и физическую подготовку человека;</p> <p><b>УК-7.2</b> <b>Владеть:</b> навыком определения индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценки показателей собственного здоровья;</p> <p><b>УК-7.13</b> <b>Знать:</b></p>	Тестовые практические задания

			применение методов и средств физической культуры в профессиональной деятельности;	
Результат достижения планируемых результатов изучения дисциплины				Зачет

### 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

#### 3.1. Критерии оценивания (текущий контроль)

1. Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического задания, в логической последовательности излагает материал; смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы;
2. Оценка **«хорошо»** выставляется, если студент показал знание учебного материала, смог ответить почти полностью на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы;
3. Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент в целом освоил материал; однако, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы;
4. Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по теме практического задания, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

#### 3.2. Критерии оценивания (зачет)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

**«Зачтено»** выставляется студенту при условии, что студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач.

**«Не зачтено»** выставляется студенту при условии, что 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.

**4. Типовые контрольные задания (тесты, рефераты, курсовые работы, кейсы и др.) и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков**

***Подраздел 1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка***

В осеннем семестре студенты выполняют 5 обязательных нормативов и 2 по выбору, в весеннем семестре студенты выполняют 3 обязательных нормативов и 4 по выбору (табл. 2).

**Таблица 2. Контрольные нормативы по физическому воспитанию (девушки)**

№	Вид испытания	курс	Осенний семестр					Весенний семестр				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Обязательные нормативы</b>												
1	Бег 60м (сек.)	1-3	9.6	10.5	10.9	11.6	12.5					
2	Бег 2000м (мин.)	1-3	10,50	12,30	13,10	13,30	14,00					
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье ноги на ширине 10см (см)	1-3	+16	+11	+8	+5	+1	+16	+11	+8	+5	+1
4.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1-3	17	12	10	8	6	17	12	10	8	6
4.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	1 -3	18	12	10	8	6	18	12	10	8	6
5.1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин. (кол-во раз)	1 -3	43	35	30	26	23	43	35	30	26	23
5.2	Планка (сек.)	1 -3	120	90	60	40	30	120	90	60	40	30
<b>Нормативы по выбору*</b>												
1.	Прыжки в длину с места толчком двух ног (см)	1-3	195	180	170	165	160	195	180	170	165	160
2	Прыжки на скакалке за 30сек. (кол-во раз)	1-3	86	84	82	78	75	86	84	82	78	75
3	Поднятие ног из положение лежа с касанием пола за головой за 1мин. (кол-во раз)	1-3	26	22	20	18	16	26	22	20	18	16
4	Бросок набивного мяча 2кг из положения сидя (м)	1-3	5,00	4,50	4,00	3,80	3,50	5,00	4,50	4,00	3,80	3,50
5	В положение приседа удержание набивного мяча 2кг на вытянутых руках с опорой о стену (сек.)	1-3	120	100	80	60	40	120	100	80	60	40
6	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	1-3	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4

- *в осеннем семестре студенты выполняют 5 обязательных нормативов и 2 по выбору*
- *в весеннем семестре студенты выполняют 3 обязательных нормативов и 4 по выбору*

**Контрольные нормативы по физическому воспитанию (юноши)**

№	Вид испытания	курс	Осенний семестр					Весенний семестр				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Обязательные нормативы</b>												
1	Бег 100м (сек.)	1-3	13.5	14.8	15.1	15.6	16.1					
2	Бег 3000м (мин.)	1-3	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00					
3	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье ноги на ширине 10см (см)	1-3	+13	+7	+6	+5	+3	+13	+7	+6	+5	+3
4.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1-3	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
4.2	Рывок гири 16кг (кол-во раз)	1 -3	43	25	21	18	15	43	25	21	18	15
5.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1 -3	44	32	28	26	20	44	32	28	26	20
5.2	Жим штанги 50кг в положение лежа (кол-во раз)	1 -3	20	16	12	10	6	20	16	12	10	6
<b>Нормативы по выбору</b>												
1.	Прыжки в длину с места толчком двух ног (см)	1-3	240	230	215	210	200	240	230	215	210	200
2	Прыжки на скакалке за 30сек. (кол-во раз)	1-3	78	76	74	70	65	78	76	74	70	65
3	Берпи за 1мин. (кол-во раз)	1-3	24	22	20	18	16	24	22	20	18	16
4	Бросок набивного мяча 3кг из положения сидя (м)	1-3	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00
5	В положение приседа удержание набивного мяча 3кг на вытянутых руках с опорой о стену (сек.)	1-3	120	100	80	60	40	120	100	80	60	40
6	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	1-3	7,1	7,7	8,0	8,3	8,5	7,1	7,7	8,0	8,3	8,5
7.	Комплексное силовое упражнение (выполняется в течение 1мин.: первые 30сек. поднятие туловища из положения лежа на спине, по команде поворот и вторые 30сек. сгибание-разгибание рук в упоре лежа) (кол-во раз)	1-3	52	48	46	44	42	52	48	46	44	42

- *в осеннем семестре студенты выполняют 5 обязательных нормативов и 2 по выбору*
- *в весеннем семестре студенты выполняют 3 обязательных нормативов и 4 по выбору*



Студенты специальной и подготовительной медицинской группы (при наличии медицинского документа) занимаются скандинавской ходьбой в течении всего учебного года.

«Незачет» выставляется студенту при условии:

1. наличие пропусков учебных практических занятий без уважительной причины (более 20 %)
2. Сдача контрольных (тестовых) на оценку ниже «1» (для студентов основной группы)

## **КРИТЕРИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

### **Для студентов (основная медицинская группа)**

*(максимальное количество баллов – 40)*

Исходя из нижеперечисленных критериев, студентам необходимо набрать *для получения аттестации не менее 20 баллов.*

**I. Базовый набор** требований во время проведения практических занятий в соответствии с учебной программой дисциплины. *(максимальное количество баллов- 20):*

**1) посещаемость** (учитываются занятия до аттестации\*) – *(максимальное количество баллов- 15)*

100% -15 баллов

Больше 75 % – 12 баллов

Больше 50%- 8 баллов

Меньше 50%- 6 баллов

\*Уважительными причинами пропусков занятий являются:

-болезнь (предоставление справки)

- освобождение (деканата или администрации СПбГУП).

\*За отсутствие пропусков дополнительные 2 балла.

**2) контрольные нормативы** оцениваются по пятибалльной шкале. согласно утвержденным критериям. Выявляется средняя оценка, исходя из сданных нормативов за текущий период - *(максимальное количество баллов - 5)*

Студенты посещающие спортивные секции, автоматически получают 5 баллов за сдачу контрольных нормативов.

**II. Контроль выполнения самостоятельной работы студентов** *(максимальное количество баллов- 20).*

- регулярное посещение спортивных секций (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, посещение тренажерного зала) не реже 2 раз в неделю – 10 баллов;

- участие в соревнованиях за Университет (Чемпионат ВУЗов и т.д.) – 10 баллов;

- помощь в организации и проведении соревнований (составление заявки, работа в качестве судьи, помощника судьи, секретаря и др.)- 2 балла.

- участие в днях физической культуры и спорта – 2 балла.

Участие в научно-практических конференциях оцениваются дополнительно:

- участие в факультетской конференции с докладом – 7 баллов;

- участие в Межвузовской конференции с докладом – 10 баллов.

### **Для студентов (подготовительная и специальная медицинские группы)**

*(максимальное количество баллов – 40)*

Исходя из нижеперечисленных критериев, студентам необходимо набрать *для получения аттестации не менее 20 баллов.*

**I. Базовый набор** требований во время проведения практических занятий в соответствии с учебной программой дисциплины. *(максимальное количество баллов- 20):*

**1) посещаемость** (учитываются занятия до аттестации\*) (*максимальное количество баллов - 15*):

100% -15 баллов

Больше 75 % – 12 баллов

Больше 50%- 8 баллов

Меньше 50%- 6 баллов

\*Уважительными причинами пропусков занятий являются:

-болезнь (предоставление справки)

- освобождение (деканата или администрации СПбГУП).

\*За отсутствие пропусков дополнительные 2 балла.

**2) выполнение тестовых заданий** в системе самостоятельной поддержки на ЭУМК, курс «Физическая культура и спорт». Выявляется средняя оценка, исходя из сданных тестов за текущий период. (*максимальное количество баллов- 5*).

**II. Контроль выполнения самостоятельной работы** студентов (*максимальное количество баллов- 20*).

- регулярное посещение спортивных секций (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, посещение тренажерного зала) не реже 2 раз в неделю – до 10 баллов;

- участие в соревнованиях за Университет (Чемпионат ВУЗов и т.д.) – 10 баллов;

- помощь в организации и проведении соревнований (составление заявки, работа в качестве судьи, помощника судьи, секретаря и др.)- 2 балла.

- участие в днях физической культуры и спорта – 2 балла.

Участие в научно-практических конференциях оцениваются дополнительно:

- участие в факультетской конференции с докладом – 7 баллов;

- участие в Межвузовской конференции с докладом – 10 баллов.

### **Для студентов (освобожденных от практических занятий)**

*(максимальное количество баллов -40)*

Для получения аттестации студентам, освобожденным от практических занятий по предмету «физическая культура» необходимо выполнить следующие требования.

**I. Базовый набор** требований во время проведения практических занятий в соответствии с учебной программой дисциплины. (*максимальное количество баллов- 20*):

**1) посещаемость** (учитываются занятия до аттестации\*) (*максимальное количество баллов - 15*):

100% - 15 баллов

Больше 75 % – 12 баллов

Больше 50%- 8 баллов

Меньше 50%- 6 баллов

\*Уважительными причинами пропусков занятий являются:

- болезнь (предоставление справки);

- освобождение

\*За отсутствие пропусков дополнительные 2 балла.

**2). наличие конспекта** каждого практического занятия;

**3) выполнение тестовых заданий** в системе самостоятельной поддержки на ЭУМК, курс «Физическая культура и спорт». Выявляется средняя оценка, исходя из сданных тестов за текущий период. (*максимальное количество баллов- 5*).

### **ИЛИ**

1) Написание научной работы для участия в конкурсе на «Лучшая студенческая научная работа» (по согласованию с преподавателем).

2) Участие в СНО(студенческое научно общество).

## **II. Контроль выполнения самостоятельной работы студентов (максимальное количество баллов- 20).**

- регулярное посещение спортивных секций (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, посещение тренажерного зала) не реже 2 раз в неделю – до 10 баллов;
- участие в соревнованиях за Университет (Чемпионат ВУЗов и т.д.) – 10 баллов;
- помощь в организации и проведении соревнований (составление заявки, работа в качестве судьи, помощника судьи, секретаря и др.)- 2 балла.
- участие в днях физической культуры и спорта – 2 балла.

Участие в научно-практических конференциях оцениваются дополнительно:

- участие в факультетской конференции с докладом – 7 баллов;
- участие в Межвузовской конференции с докладом – 10 баллов.

### **Тестовые материалы**

Тестовые материалы по данной дисциплине находятся в системе поддержки самостоятельной работы студентов

#### **ПАСПОРТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

1. Общее количество тестовых заданий в базе – 400
2. Ограничение времени выполнения теста (в мин) – 3-5 мин
3. Автоматическое перемешивание вопросов в тесте: - да
4. Случайный порядок ответов в тестовом задании: - нет
5. Критерии оценки результатов тестирования:
6. Неудовлетворительно – 0 –55% правильных ответов
7. Удовлетворительно -55 – 75% правильных ответов
8. Хорошо – 75 -90% правильных ответов
9. Отлично – 90% и более правильных ответов

#### **№1**

Существует 2 вида дыхания:

- А) легочное и тканевое
- Б) внутреннее и внешнее
- В) открытое и закрытое
- Г) двутактовое и смешанное

#### **№2**

Идеальное дыхание:

- А) смешанное
- Б) высокое-ключичное
- В) брюшное
- Г) диафрагменное

#### **№3**

Воздух из внешней среды попадает в легкие через:

- А) трахею
- Б) носовые пазухи
- В) прямым путем

#### **№4**

Воспитание устойчивого дыхания делится на:

- А) три этапа
- Б) два этапа
- В) постоянное

#### **№5**

Разминочный комплекс для репетиции балета в стиле модерн состоит из:

- А) только упражнений классического танца
- Б) комплекса растяжек
- В) этюдной работы на основе современных форм
- Г) смешанного комплекса

#### **№6**

Распределение нагрузки основано на:

- А) доскональном знании урока классического танца;
- Б) умении организации правильного питания;
- В) знании работы костно-мышечного аппарата
- Г) знании основ биомеханики
- Д) суммарном знании основ движения, дыхания, биомеханики.

#### **№7**

Партерная гимнастика в основном развивает:

- А) шаг и подъем
- Б) пластику рук
- В) координацию движений
- Г) апломб

#### **№8**

Для выработки высоты прыжка и баллона необходимо больше внимания уделить:

- А) трамплинным прыжкам;
- Б) развитию голеностопа;
- В) упражнениям развивающим плие;
- Г) последовательным прыжковым комплексам от малых, к средним и высоким прыжкам.

#### **№9**

В комплекс хореографической физической культуры входят:

- А) аэробика, современные направления хореографического искусства;
- Б) все виды двигательных комплексов;
- В) классический и народно-сценический танец;
- Г) комплексы модерн и джаз танца.

#### **№10**

Для предостережения развития плоскостопия педагог должен:

- А) следить за вытягиванием подъема при каждом отрыве ноги от пола;

- Б) следить за грамотным распределением нагрузки на стопы при нахождении в выворотных положениях ног;
- в) перед каждым уроком производить разминку стоп руками;
- г) после каждой группы упражнений производить 3-х минутный бег на месте с высоким подниманием бедра и вытягиванием стопы.

### **№11**

В системе европейского танца (танцевальный спорт) у партнеров тренер обособленно следит за:

- А) предотвращением периартрита в правом плечевом суставе;
- Б) предотвращением бурсита в коленных суставах;
- В) возникновением излишней усталости в первой части тренировки;
- Г) неграмотным положением головы в основной стойке.

### **№12**

Протяженность урока зависит от:

- А) силы стоп и развитости мышц позвоночного столба данной группы исполнителей;
- Б) заданной и утвержденной программы;
- В) возрастных и иных параметров исполнителей;
- Г) времени дня начала урока;
- Д) освещенности и проветриваемости класса.

## *ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ*

### **Вопросы для подготовки по дисциплине (к зачету)**

Тема. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

1. Физическая культура, спорт.
2. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
3. Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.
4. Физическая и функциональная подготовленность.
5. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Современное состояние физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
10. Роль физической культуры в патриотическом воспитании.
11. Средства физической культуры различных систем (восток-запад).

Тема. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.

4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
6. Восстановление.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
11. Кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система.
12. Дыхательная система.
13. Опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система).
14. Органы пищеварения и выделения.
15. Сенсорные системы, железы внутренней секреции.
16. Нервная система. Особенности функционирования центральной нервной системы.
17. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
18. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
19. Эмоциональное напряжение, стресс, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат.

Тема. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

#### РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
3. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
4. Наследственность и ее влияние на здоровье.
5. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
6. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
7. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения психофизическая саморегуляция.
8. Ориентация студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.

Тема. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА

#### И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. РОЛЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
2. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года.

6. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
7. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
9. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
10. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
11. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

#### Тема. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
4. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
5. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
6. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
7. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.
8. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
9. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
10. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
11. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
12. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### Тема. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Принцип доступности.
5. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).
6. Методы физического воспитания.
7. Метод регламентированного упражнения.
8. Игровой метод. Соревновательный метод.
9. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
10. Этапы обучения движениям.
11. Воспитание выносливости.
12. Воспитание силы.
13. Воспитание быстроты.
14. Воспитание ловкости (координации движений).
15. Воспитание гибкости.

16. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
17. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
18. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
19. Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны.
20. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
21. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия.
24. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
25. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
26. Общая и моторная плотность занятия.

#### Тема. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений. Спортивная классификация.
4. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
6. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские.
7. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
8. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
9. Оздоровительные системы физических упражнений.
10. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
11. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

#### Тема. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Модельные характеристики спортсмена высокого класса
2. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза.
3. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.
4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.
5. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований.
6. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

#### Тема. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими



упражнениями и спортом.

2. Виды диагностики, их цели и задачи.

3. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

4. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

5. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

6. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности

Тема. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.

3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

4. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

5. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов – выпускников факультета.

6. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние географо-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

7. Прикладные виды спорта.