



**Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**

**Воронежский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
Б1.Б.33 «Физическая культура»  
(Приложение к рабочей программе дисциплины)**

Уровень образования:	Высшее образование – бакалавриат	
Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент	
Направленность (профиль):	Управление предприятием и человеческими ресурсами	
Вид профессиональной деятельности:	Организационно-управленческая деятельность; информационно-аналитическая деятельность; предпринимательская деятельность	
Язык обучения:	Русский	
Кафедра:	гуманитарных и социальных наук	
Форма обучения:	Очная	Заочная
Курс:	-	1, 2
Составитель:	К.п.н., доцент Козлов В.И.	

ВОРОНЕЖ 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	3
1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины	3
1.2 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся	4
1.3 Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания	4
2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	5
2.1 Задания для текущего контроля	5
2.2 Критерии оценки качества освоения дисциплины	12
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	15
3.1 Теоретические вопросы для проведения зачета	15
3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете	17

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li><li>– технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время.</li><li>– способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности.</li><li>– основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li></ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>– осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине.</li><li>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</li><li>– самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</li></ul> <p><b>иметь навыки и /или опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– по основным приемам самоконтроля.</li><li>– по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li><li>– по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</li><li>– в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</li></ul>

## 1.2 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
2	Основы здорового образа жизни	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
3	Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет
6	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	ОК-7	Тестовые задания, контрольные задания, вопросы для контроля знаний, дискуссии, зачет

## 1.3 Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
<p><b>Пороговый (базовый) уровень (Оценка «3», Зачтено)</b> (обязательный по отношению ко всем выпускникам к моменту завершения ими обучения по ОПОП)</p>	– обучающийся демонстрирует удовлетворительное, но не систематизированное владение навыками использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<p><b>Повышенный (продвинутый) уровень (Оценка «4», Зачтено)</b> (превосходит пороговый (базовый) уровень по одному или нескольким существенным признакам)</p>	– обучающийся демонстрирует достаточно полное, с небольшими неточностями, владение навыками использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<p><b>Высокий (превосходный) уровень (Оценка «5», Зачтено)</b> (превосходит пороговый (базовый) уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)</p>	– обучающийся демонстрирует полное, систематизированное владение навыками использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 2.1 Задания для текущего контроля

#### Темы дискуссий

1. Роль физической культуры в профилактике и борьбе с вредными привычками.
2. Оптимальный формат занятий по физической культуре и спорту.
3. Наилучшие способы мотивации занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательное воздействие физической культуры и спорта.
5. Здоровый образ жизни и его роль в жизни человека.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров.

#### Вопросы для контроля знаний

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
3. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
5. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
6. Основные системы оздоровительной физической культуры
7. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
8. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
9. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
12. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
14. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
15. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
16. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
17. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

#### Тестовые задания

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» основал в конце XIX столетия Евгений Сандовиз	
	Англии
	Франции
	России
	Швеции

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
---

	ДеметриусВикелас
	Пьер де Кубертен
	П.Ф. Лесгафт
	Анри Де Байе-Латур

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании	
	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является	
	социальным феноменом общества
	социальной средой общества
	социальной сферой общества
	социальным окружением общества

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на	
	оздоровление
	восстановление
	отдых
	рекреацию

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на _____ занятиях	
	теоретических
	практических
	тренировочных
	самостоятельных

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал	
	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является	
	планирование
	проведение
	вовлечение
	ознакомление

В обучении личности определяющим фактором является	
	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к	
	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям
	интегрированным свойствам

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования –	
	учебные занятия
	соревнования
	тренировка
	утренняя физическая зарядка

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из _____ частей	
	трех
	двух
	четырёх
	пяти

Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - _____ формы занятий:	
	малые
	большие
	средние
	крупные

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы _____ физической культуры	
	средства
	элементы
	компоненты
	условия

Разделение физических упражнений по формальным признакам – _____	
	классификация
	регистрация
	кодификация
	систематизация

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая _____	
	нагрузка
	активность
	оживленность
	энергичность

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе	
	физического воспитания и образования
	физкультпауз
	физической подготовленности

	физической тренировки
--	-----------------------

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – _____	
	техника
	тактика
	ритм
	амплитуда

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – _____ методы	
	практические
	научные
	специфические
	общие

Способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения обучающихся физической культуре –методический	
	прием
	акт
	процесс
	действие

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - физическое	
	состояние
	самочувствие
	настроение
	расположение

В совершенствовании потенциальных возможностей обучающихся в физической культуре и спорте необходимо развивать _____ качества	
	психологические
	биологические
	физиологические
	анатомические

Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками и преподавателями физической культуры, – _____ контроль	
	медицинский
	организационный
	методический
	административный

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки	
	круговой
	волнообразной
	постепенной
	фронтальной

Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стрем-



ление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется	
	1, 2, 3, 4
	только 1, 2, 3
	только 4
	только 2, 3

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются	
	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор
	судейство соревнований

Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется	
	профессиональным спортом
	спортом высших достижений
	рекреативным спортом
	школьным спортом

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	соревновательной
	функциональной
	закаливающей

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями является _____ задачей физической культуры и спорта	
	воспитательной
	системообразующей
	психологической
	репродукционной

Рекреативная физическая культура – средство проведения	
	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает _____ компонент	
	мотивационно-ценностный
	операционально-деятельностный
	практико-преобразующий
	логико-теоретический

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают

	ценностные ориентации
	широкие познания
	отдельные побуждения
	личностные потребности

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в образовательной организации высшего образования является	
	обязательной
	дополнительной
	факультативной
	самостоятельной

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет	
	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает _____ стиль мышления	
	инновационный
	традиционный
	логический
	неординарный

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию _____ знаний в физической культуре и спорте	
	теоретических
	актуальных
	известных
	знаковых

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования на ранних этапах обучения применяют _____ эксперименты	
	констатирующий и факторный
	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют _____ проектирование	
	компьютерное
	традиционное
	экстраполяционное
	экспертное

## Контрольные задания

### Задание 1.

Охарактеризуйте основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задание 2.

Проанализируйте особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### Задание 3.

Подготовьте ответ на тему «Общая физическая подготовка, ее цели и задачи», базируясь на способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задание 4.

Проанализируйте взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задание 5.

Проанализируйте особенностей воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

### Задание 6.

Подготовьте ответ на тему «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры», исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задание 7.

Подготовьте ответ на тему «Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве».

### Задание 8.

Проанализируйте, в чем заключаются особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

### Задание 9.

Охарактеризуйте использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### Задание 10.

Подготовьте ответ на тему «Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности».

## 2.2 Критерии оценки качества освоения дисциплины

Качество освоения дисциплины оценивается по степени успешности ответов на контрольные вопросы, качества выполнения практических заданий, результатов прохождения тестирования и участия в дискуссиях. Прохождение всех средств текущего контроля позволяет обеспечить качественное освоение всех общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных для данной дисциплины.

Алгоритм оценивания ответов на контрольные вопросы таков. Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«Отлично»** ставится, если:

- 1) обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**«Хорошо»** – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**«Удовлетворительно»** – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«Неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка **«Неудовлетворительно»** отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующими знаниями и умениями.

Критерии оценки тестовых заданий, выполняемых студентами:

«Отлично»	Выполнение более 90% тестовых заданий
«Хорошо»	Выполнение от 65% до 90% тестовых заданий
«Удовлетворительно»	Выполнение более 50% тестовых заданий
«Неудовлетворительно»	Выполнение менее 50% тестовых заданий

Критерии оценки знаний обучающихся при выполнении практических заданий:

**Оценка «отлично»** – ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания. А также, если обучающийся имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основ-

ных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка «хорошо»** – ставится, если обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания. А также, если обучающийся показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы.

**Оценка «удовлетворительно»** – ставится, если обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя. А также, если обучающийся в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы.

**Оценка «неудовлетворительно»** – ставится, если обучающийся дает неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий. А также, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

Критерии оценки участия в дискуссии:

Количество баллов	Критерии оценивания			
	Умение и навыки работы с источниками, документами, справочными материалами, периодикой и т.д.	Понимание взаимосвязей изучаемых событий и явлений, формирование их системного видения, связь с современностью	Степень сформированности основных навыков дебатёра: логическое и критическое мышление, полнота освещения темы, убедительность, умение работать в команде	Степень проявления ораторского искусства, риторики
«Неудовлетворительно»	Обучающийся не принял участия в дискуссии ИЛИ участие принял, но не по теме дискуссии			
«Удовлетворительно»	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, но не привел высказываний из источников, опираясь только на свое мнение, отсутствует систематизация информации.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, отсутствует понимание взаимосвязи между изучаемыми событиями и явлениями, не приведены примеры из жизни.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, приведен 1 аргумент или контраргумент по теме дискуссии, слабо развит навык логического и критического мышления, умение работать в команде не проявлено.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, регламент не соблюден, выступление не разделено на смысловые части, отсутствует культура ведения дискуссии и уважение к мнению участников.

«Хорошо»	Обучающийся принял участие в дискуссии, сделал подборку необходимых источников информации, но не обработал информацию ИЛИ не достаточно разобрался в ее содержании, существуют затруднения в применении отобранной информации.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, понимание взаимосвязи между изучаемыми событиями и явлениями слабое, приводит примеры, систематизация информации слабая.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, приведены от 2 до 4 аргументов или контраргументов, принимает во внимание мнение других участников, проявлен навык логического и критического мышления с помощью наводящих вопросов участников дискуссии или учителя, слабо проявлено умение работать в команде.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, регламент соблюден, выступление имеет смысловые части, но Обучающийся не придал им смыслового обозначения, соблюдена культура ведения дискуссии и уважение к мнению участников через призыв к этому других участников дискуссии
«Отлично»	Обучающийся принял участие в дискуссии, сделал подборку необходимых источников информации, обработал информацию, четко систематизировал, может грамотно применить её при проведении дискуссии.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, проявлено понимание взаимосвязи между изучаемыми событиями и явлениями через приведение разнообразных примеров из прошлого и современности, информация обработана и систематизирована.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, приведено более 4 оригинальных и разнообразных аргументов или контраргументов, принимает во внимание мнение других участников, отлично владеет навыком критического мышления, на высоком уровне проявлено умение работать в команде.	Обучающийся принял участие в дискуссии по теме, регламент соблюден, выступление имеет обозначенные в речи смысловые части, соблюдена культура ведения дискуссии и уважение к мнению участников, проявлено умение действовать в новых непредсказуемых условиях, проявлено терпимость к другим точкам зрения.

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1 Теоретические вопросы для проведения зачета

##### Вопросы для проведения зачета (I часть)

1. Понятие «физическая культура», ее цели и задачи.
2. Физическое качество «ловкость». Разновидности проявления ловкости, средства и методы развития.
3. Спорт как составная часть физической культуры. Функции спорта.
4. Физическое качество «сила». Виды проявления силы, средства и методы развития.
5. Основные показатели состояния физической культуры и спорта в обществе.
6. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы воспитания.
7. Организм человека как саморегулирующаяся система. Понятие «гомеостаз».
8. Основные физические качества. Их проявление в трудовой деятельности.
9. Функциональные системы человеческого организма. Рассказать подробно об одной из систем.
10. Физическое качество «выносливость». Разновидности выносливости, средства и методы развития.
11. Физическое качество «быстрота». Разновидности быстроты, средства и методы ее развития.
11. Двигательное умение и двигательный навык. Этапы формирования, факторы влияния на них.
12. Физическое качество «гибкость». Разновидности проявления гибкости, средства и методы развития.
13. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура общества и личности.
14. Формы занятий физическими упражнениями в вузе.
15. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
16. Техническая подготовка спортсмена: цели, задачи, средства, разновидности.
17. Раскрыть понятие «здоровье человека». Компоненты и критерии здоровья.
18. Спортивная подготовка спортсмена: цели, задачи, структура.
19. Общее представление о строении тела человека.
20. Тактическая подготовка спортсмена. Разновидности тактической подготовки, цели, задачи, средства.
21. Причины выбора конкретного вида спортивной деятельности для самостоятельных занятий; влияние на физическую, функциональную, психологическую подготовку.
22. Основы обучения движениям. Задачи и этапы обучения движению.
23. Здоровье как динамическая характеристика жизни (уровень здоровья личности и нации).
24. Построение и структура занятий по физической культуре.
25. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: цели, задачи, средства.
26. Основные правила и последовательность закаливания водой.
27. Дозирование физической нагрузки по энерготратам и субъективным ощущениям.
28. Сбалансированность питания, питьевой режим. Особенности питания при занятиях физической культурой.
29. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студента.
30. Двигательная активность и здоровье.

## Вопросы для проведения зачета (II часть)

1. Обоснование необходимости нормирования физической нагрузки на самостоятельных занятиях.
  2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Правила ведения дневника самоконтроля.
  3. Здоровый образ жизни, его составляющие.
  4. Основные факторы при дозировании физической нагрузки.
  5. Естественные силы природы и закаливание организма.
  6. Современные системы физических упражнений. Раскрыть одну из них.
  7. Динамика работоспособности студента в учебном году, оптимизация ее средствами физической культуры и спорта.
  8. Олимпийское движение, его цели и задачи. XXIX летняя Олимпиада.
  9. Гигиена и здоровье. Личная гигиена и спортивная гигиена.
  10. Средства здорового образа жизни.
  11. Интенсивность физической нагрузки.
  12. Значение двигательного режима для жизнедеятельности. Последствия гиподинамии и гипокинезии.
  13. Закаливание организма. Основные принципы и средства.
  14. Краткая характеристика основных групп видов спорта, развивающих выносливость, силу, гибкость, скоростно-силовые качества и быстроту.
  15. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
  16. Правовые основы физической культуры и спорта.
  17. Итоги выступления российской команды на Олимпиаде в Пекине.
  18. Студенческий спорт, его цели и задачи.
  19. Общественные студенческие спортивные организации, их функции.
  20. Основные формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
21. Влияние окружающей среды на организм человека.
  22. Прикладные виды спорта: особенности и краткая характеристика.
  23. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений, его цели и задачи.
  24. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.
  25. Физические упражнения в режиме дня студента, их влияние на утомление.
  26. Средства физической культуры в адаптации организма человека к разным условиям природной среды.
  27. Физическое воспитание в вузе, его цели и задачи.
  28. Влияние на работоспособность внешних и внутренних факторов. Зависимость работоспособности от биоритмов.
  29. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
  30. Средства восстановления организма человека. Раскройте одно из них.
  31. Единая спортивная классификация. Краткая характеристика, значение.
  32. Физическая культура и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.



### 3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете

Оценка «зачтено» (отлично)	Оценка «зачтено» (хорошо)	Оценка «зачтено» (удовлетвори- тельно)	Оценка «не зачтено» (неудовлетвори- тельно)
<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы;</li> <li>– точное использование научной терминологии систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин;</li> <li>– творческая самостоятельная работа на практических/семинарских/лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку;</li> <li>– использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– владение инструментарием по дисциплине, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине;</li> <li>– самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий;</li> <li>– средний уровень сформированности заявленных в рабо-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточный минимальный объем знаний по дисциплине;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по дисциплине и давать им оценку;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении типовых задач;</li> <li>– умение под руководством преподавателя решать стандартные задачи;</li> <li>– работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий;</li> <li>– достаточный минимальный уро-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания по дисциплине;</li> <li>– отказ от ответа (выполнения письменной работы);</li> <li>– знание отдельных источников, рекомендованных учебной программой по дисциплине;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию;</li> <li>– наличие грубых ошибок;</li> <li>– низкий уровень культуры исполнения заданий;</li> <li>– низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.</li> </ul>

<p>исполнения заданий; – высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.</p>	<p>чей программе компетенций.</p>	<p>вень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.</p>	
---	-----------------------------------	--	--