Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.10.2026 14:01:10
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по дисциплине «Элективные курсыпо физической культуре и спорта»**

| | |
|---|---|
| Уровеньобразования | Бакалавриат<br>(бакалавриат/магистратура/специалитет) |
| Направлениеподготовки бакалавриата/магистратуры/специальность | 21.03.02 Землеустройство и кадастры<br>(код, наименование направления подготовки/специальности) |
| Профиль направления подготовки/специализация | Кадастр недвижимости<br>(наименование) |

г. Махачкала 2026г.

**ПАСПОРТ**
**фонда оценочных средств и этапы формирования компетенций по дисциплине**
**«**Элективные курсы по физической культуре и спорта**».**

| № | Контролируемые разделы, темы, модули[1] | Формируемые компетенции | Оценочные средства | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Количество тестовых заданий | Другие оценочные средства | |
| | | | | Вид | Количество |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки | 29 |
| 2 | Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки | 23 |
| 3 | Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки | 15 |
| 4 | Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 18 |
| 5 | Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спортивной культуры студентов. | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 19 |
| 6 | Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 23 |
| 7 | Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 20 |
| 8 | Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 20 |
| 9 | Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 8 |
| 10 | Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 30 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 30 |
| 12 | Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 30 |
| 13 | Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 30 |
| 14 | Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе. | УК-7 | 20 | Комплект тематик для дискуссии | 1 |
| | | | | Вопросы для самопроверки для самопроверки | 19 |
| | **Итого** | | 280 | | 328 |

[1] Наименования разделов, тем, модулей соответствует рабочей программедисциплины.

## 6.ФОНДОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства по дисциплине разрабатываются в соответствии с утвержденной Основной примерной образовательной программы для всех направлений подготовки и Положением о фонде оценочных средств в ФГБОУ ВО «ДГТУ».Фонд оценочных средств хранится на кафедре, обеспечивающей преподавание данной дисциплины.

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Код и наименование индикатора достижения УК-7

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции УК-7 студент должен:

**Знать:**

-социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

- научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;

- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

-управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

-воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;

- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

- уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

**Владеть:**

-способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

**Этапы формирования компетенции:**

- **начальный**- на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;

- **основной этап** - знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;

- **завершающий этап** - на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Этапы формирования компетенций реализуются в ходе освоения дисциплины, что отражается в тематическом плане дисциплины.

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

Средняя оценка умений, навыков и уровня сформированных компетенций по практическим занятиям (ПЗ) определяется на основе результатов тестирования по физической подготовке и определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей. Контрольные нормативы представлены в п.6.3

| № п/п | Индекс компетенции | Уровни сформированности компетенции | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Достаточный | Повышенный | Превосходный |
| 1. | УК-7 | **Знать и понимать (А):**<br>А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности.<br><br>А2 – научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, | **Знать и понимать (А):**<br>А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;<br><br>А2 – научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-- | **Знать и понимать (А):**<br>А1 - социальный заказ общества на подготовку специалистов по направлениям подготовки в университете, понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;<br><br>А2 – научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов. | прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов | интегрирующую роль в процессе формирования здоровье-сбережения будущих специалистов |

**Обобщенные критерии проверки сформированности компетенций, шкала оценивания компетенций**

| 100-балльная система оценки | Традиционная (четырехбалльная) система оценки | Критерий оценивания | Содержание критерия оценивания |
|---|---|---|---|
| 85 - 100 | «отлично» / «зачтено» | Продвинутый уровень освоения компетенций | Компетенции освоены. Обучающийся показывает глубокие знания, демонстрирует умения и навыки решения сложных задач. Способен самостоятельно решать проблему / задачу на основе изученных методов, приемов и технологий. |
| 70 - 84 | «хорошо» / «зачтено» | Повышенный уровень освоения компетенций | Компетенции освоены. Обучающийся показывает полноту знаний, демонстрирует умения и навыки решения типовых задач в полном объеме. |
| 50 - 69 | «удовлетворительно» / «зачтено» | Базовый уровень освоения компетенций | Компетенции освоены. Обучающийся показывает общие знания, умения и навыки, входящие в состав компетенций, имеет представление об их применении, но применяет их с ошибками. |
| 0 - 49 | «неудовлетворительно» / «незачтено» | Заявленные компетенции не освоены | Компетенции не освоены. Обучающийся не владеет необходимыми знаниями, умениями, навыками или частично показывает знания, умения и навыки, входящие в состав компетенций. |

**6.2** Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Курсовая работа по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрена.

Тематика эссе не предусмотрено

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?
10. Основы спорта и его оздоровительная направленность.

11. Процесс физического воспитания в вузе.
12. Организация занятий по программе предмета «Физическая культура» в вузе.
13. Функции, виды и формы физической культуры.
14. Основные отличительные признаки спорта.
15. Специфика процесса физического воспитания.
16. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
17. Отличительные признаки спорта.
18. Методы физического воспитания.
19. Принципы обучения, части практического занятия.
20. Терминология, используемая на занятиях физической культурой.
21. Функции, виды и формы физической культуры.
22. Определения и термины физической культуры.
23. Основные методы физического воспитания.
24. Ценности и средства физической культуры.
25. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
26. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
27. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).
28. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
29. Основы экономики физической культуры.

**Индивидуальное задание**

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей

2. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.

3. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

**Тема 2**. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.

**Вопросы для самопроверки:**
1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
9. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках. Развитие систем органов, обеспечение их функций.

**Индивидуальное задание:**

Определите ЧСС и АД в покое и при физических нагрузках.
Выполняя разную по интенсивности нагрузку и замеряя ЧСС и АД, определите, как они

зависят от величины нагрузки.

**Тема 3**. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям.

1. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
2. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
3. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
4. Двигательные качества как факторы, укрепляющие здоровье.
5. Двигательные умения и ациклические упражнения.
6. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
7. Определение физической подготовленности.
8. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
9. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечнососудистой систем.
10. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.

**Тема 4**. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.

Вопросы для самопроверки:

1.Что предполагает здоровый образ жизни?

2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК? Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, pH плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

**Индивидуальное задание:**

Рассчитайте свой суточный расход энергии.
Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.
Найдите иллюстративные материалы, направленные на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).
Подготовка плана беседы, направленной на профилактику какой-либо формы зависимого поведения (табакокурение, употребление алкоголя,
наркозависимость,«гаджетозависимость» и т.д.).
Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.

**Тема 5**. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.

Вопросы для самопроверки:

1. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
2. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
3. История античных Олимпийских игр.
4. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
5. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.
6. Современные Олимпийские игры 1896 - 1912 гг.

7. Проведение Олимпиад в период между мировыми войнами1920 - 1936 гг.
8. Международное Олимпийское движение 1945- 1976 гг.
9. Проблемы Олимпийского движения в период 1980 - 1992 гг.
10. Олимпийские игры сегодня.

**Тема 6**. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом
Вопросы для самопроверки:
1. Каковы проблемы и вызовы современного спорта.
2. Что такое кризис олимпийской философии.
3. Проблемы профессионализации в современном спорте,
4. Проблемы коммерциализация, увеличение количества олимпийских видов в современном спорте.
5. Пагубное влияние политики на развитие современного спорта.
6. Определение понятия «допинг»
7. Исторический обзор проблемы допинга
8. Допинг и принципы честной спортивной борьбы
9. Причины борьбы с допингом в спорте
10. Основные группы запрещенных субстанций и методов

Индивидуальное задание:

Анализ статистической информации о наказаниях спортсменов за нарушения антидопинговых правил за последний год (по материалам официальных сайтов Российского антидопингового агентства РУСАДА, Всемирного антидопингового агентства ВАДА). Анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3 - 6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты «для успокоения нервов» и т.п. Критический анализ найденной информации.

**Тема 7**. История развития физической культуры и спорта в России. Россия в международном спортивном и олимпийском движении.
1. Вопросы для самопроверки:
2. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
3. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
4. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
5. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
6. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
7. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
8. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
9. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

**Тема 8**. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов.
Вопросы для самопроверки:
1. Методологическое основание внедрения комплекса ГТО.
2. Научное основание внедрения комплекса ГТО.
3. Какие базовые документы для комплекса ГТО?
4. Структурное и содержательное построение комплекса ГТО.
5. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.
6. Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское обеспечение комплекса ГТО.

7. Нормативно-правовое и методическое обеспечение комплекса ГТО.

**Тема 9**. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

Вопросы для самопроверки:

1. История Всемирных студенческих Универсиад.
2. Студенческий спорт. История, развитие и современное состояние.
3. Состояние спортивной работы в РЭУ им. Г.В. Плеханова.
4. Участие спортсменов студентов в международных соревнованиях.
5. Наиболее популярные виды студенческого спорта.
6. Студенческие спортивные лиги и их развитие.
7. Выбор двигательной активности: факторы, влияющие на выбор.
8. Классификация видов спорта и их развитие в Университете.

**Тема 10.** Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.

**Вопросы для самопроверки:**

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
4. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
5. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
6. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
7. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
8. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
9. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
10. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.

**Тема 11**. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы самоконтроля на занятиях физической культурой.

Вопросы для самопроверки:

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спортивным играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
4. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
5. Педагогический и врачебный контроль.
6. Циклические упражнения и закаливание.
7. Утомление и дозирование физической нагрузки.
8. Дневник самоконтроля, выбор здоровье-сберегающих упражнений.
9. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
10. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.

**Тема 12.** Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания.

Вопросы для самопроверки:

1. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).

2. Процесс восстановления после тренингов, этапы и средства.
3. Восстановление организма средствами ФК.
4. Объективные и субъективные признаки утомления.
5. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

**Тема 13.** Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
Вопросы для самопроверки:
1. Особенности прикладной физической подготовки.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
3. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
4. Процесс адаптивного физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
5. Организация и части практического занятия по физической культуре.
6. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений в ППФК.
7. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата при ППФП.
8. Преимущества аэробики в повышении физической подготовленности девушек при ППФП.

**Тема 14**. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе.
Вопросы для самопроверки:
1. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
2. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
3. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
4. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
5. Энергозатраты, объем двигательной активности.
6. Критерии и факторы функциональных состояний.
7. Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
8. Воздействие соревнований на организм спортсмена.
9. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
10. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.

**Перечень тем для проведения групповой дискуссии:**

1. Особенности предмета, цели, задач и содержания физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
7. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
10. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Физическая культура в жизни студента.
12. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом, каратэ и смешанными единоборствами
13. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами

14. Спортивный клуб в ВУЗе, проблемы и пути развития.
15. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
16. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на
17. занятиях по физической культуре.
18. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
19. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
20. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
21. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
22. Физическая культура в стране и обществе.
23. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
24. на занятиях по физической культуре.
25. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
26. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
27. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
28. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
29. Лечебная физкультура в ВУЗе.
30. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
31. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
32. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
33. Современное состояние ФК и С.
34. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

**Пример для контрольной работы**

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Структура и функции физической культуры.
5. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
6. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Воспитание гибкости на занятиях по физической культуре
9. Воспитание координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
10. Воспитание силы у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
11. Воспитание выносливости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
12. Воспитание быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
13. Физическая культура в жизни студента.
14. Общая физическая подготовка студентов.
15. Спортивный клуб в ВУЗе.
16. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
17. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
18. Основные методики занятий физическими упражнениями.

19. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
21. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
22. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
23. Физическая культура в стране и обществе на занятиях по физической культуре.
24. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
25. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
26. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
27. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
28. Лечебная физкультура в ВУЗе.
29. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности её работы.
30. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
31. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
32. Современное состояние ФК и С.
33. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
34. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
35. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
36. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
37. Основные определения и термины теории ФК.
38. Циклические упражнения и закаливание.
39. Утомление и дозирование физической нагрузки.
40. История античных Олимпийских игр.
41. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
42. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
43. Показатели развития индивидуума.
44. Образ жизни, тренированность организма.
45. Основные группы мышц двигательного аппарата.
46. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
47. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
48. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
49. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
50. Развитие и становление физической культуры и спорта в РФ.
51. Работоспособность, восстановительный эффект.
52. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
53. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
54. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
55. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
56. Определение физической подготовленности.
57. Формы и виды закаливающих процедур.
58. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
59. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
60. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
61. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
62. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
63. Основные отличительные признаки спорта.
64. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
65. Развитие возможностей сердечно-сосудистой системы.
66. Период усиления деятельности систем и органов.
67. Специфика процесса физического воспитания.

68. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
69. Формирование навыка, принципы обучения, части практического занятия.
70. Двигательные умения и навыки.
71. Олимпийское движение, символика Олимпизма

**Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля**

**Женщины:**

| **№ п/п** | **Название упражнения** | **Ед. измер.** | **Минимальный результат для получения 1 балла** |
|---|---|---|---|
| | **Основные** | | |
| 1. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания). | кол-во | 4 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 |
| 3. | Приседания на двух ногах за 30 с. | кол-во | 22 |
| | Специализированные | | |
| 4. | Челночный бег 4*10 м | сек. | 13,0 |
| 5. | Непрерывный бег | мин. | 3 |
| | Дополнительные (рейтинговые) | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 140 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 |
| 8. | Стоя на гимнастической скамейке - наклон вперёд | см | - 5 |

**Мужчины:**

| № п/п | Название упражнения | Ед. измер. | Минимальный результат для получения 1 балла |
|---|---|---|---|
| | Основные | | |
| 1. | Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастическом снаряде «брусья» (до угла 90 гр.) | кол-во | 4 |
| 2. | Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс). | кол-во | 20 |
| 3. | Подтягивание на перекладине* (можно заменить подниманием гири 16 кг) | кол-во | 4 |
| | Специализированные | | |
| 4. | Челночный бег 4*10 м | сек. | 12,5 |
| 5. | Непрерывный бег | мин. | 4 |
| | Дополнительные (рейтинговые) | | |
| 6. | Прыжок в длину с места с 2-х ног | см | 170 |
| 7. | Прыжки со скакалкой | кол-во за 1 мин. | 70 |
| 8. | Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа, на полу (отжимания) (если нет брусьев). | кол-во | 20 |
| * | Поднимание гири 16 кг прямая рука внизу - на прямую руку вверху (сумма двух рук) | кол-во | 20 |