

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра теории и методики физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
физического воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине**

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

По направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура

**Магистерская программа «Теория физической культуры и технологии
физического воспитания»**

Квалификация магистр

Форма обучения очная/заочная

Курс: 2к 4 сем(ОФО), 6сем (ЗФО)

Разработчик

к.п.н., доцент Богданова Е.В.
заведующий кафедрой теории и
методики физического воспитания

Богданова Е.В. Богданова Е.В.,

«30» сентября 2024 г.

протокол № 10

Луганск 2023 г.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Оздоровительно-реабилитационная физическая культура в системе высшего образования» предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями)

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-1	УК-1.1 УК-1.2
Общепрофессиональные	
ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	ОПК-4.1. Знать систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований; историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы объяснения; основные научные школы, направления, концепции, источники знания в области физической культуры и спорта, и приемы работы с ними; правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия. ОПК-4.2. Уметь анализировать новые подходы и

	<p>методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта;</p> <p>объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов;</p> <p>грамотно объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны оздоровительных систем, создавать на занятиях проблемно ориентированную образовательную среду, побуждать занимающихся к самостоятельному выполнению заданий с целью укрепления своего организма; определять формы агитационной работы в области физической культуры и спорта для различных целевых аудиторий; определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне; оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления;</p> <p>самостоятельно приобретать новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов;</p> <p>самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях, с целью управления своим физическим и психическим состоянием для повышения эффективности профессиональной деятельности;</p> <p>анализировать особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-4.3. Владеть навыками проведения теоретических занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма в рамках реализации программ профессионального образования;</p> <p>навыками подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни;</p> <p>навыками владения методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта;</p> <p>навыками владения новейшими теориями, концепциями и интерпретациями системы понятийных категорий.</p>
Профессиональные	
ПК-1	ПК-1.1

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Контроль и диагностика в практике реабилитационно-оздоровительной физической культуры.	ОПК-4	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Основные методы обследования систем организма практике реабилитационно-оздоровительной физической культуры..	ОПК-4	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Основные положения реабилитационно-оздоровительной физической культуры.	ОПК-4	Устный опрос. Выполнение практических заданий и их защита.
Промежуточная аттестация	ОПК-	Экзамен (устный)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
УК-1	Знает: Умеет: Владеет навыками:
ОПК-4 Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу	<p>Знает: систему научного знания о физической культуре и спорте, её структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных; особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований; историю, место оздоровительных систем и технологий в культурно-историческом наследии человечества, их целевое назначение, средства и методы объяснения; основные научные школы, направления, концепции, источники знания в области физической культуры и спорта, и приемы работы с ними; правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия.</p> <p>Умеет: анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта; объяснять значение физической культуры как части общей культуры общества и фактора обеспечения здоровья, нравственные ценности физической культуры и спорта, идеи олимпизма устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; грамотно объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны оздоровительных систем, создавать на занятиях проблемно ориентированную образовательную среду, побуждать занимающихся к самостоятельному выполнению заданий с целью</p>

	<p>укрепления своего организма; определять формы агитационной работы в области физической культуры и спорта для различных целевых аудиторий; определять формы и способы размещения информации в периодических печатных и электронных средствах массовой информации, информационных агентствах, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в виде социальной наружной рекламы, информационных стендов, презентационных модулей, печатной, полиграфической и сувенирной продукции, фото-продукции, видеофильмов, аудиозаписей в сфере развития физической культуры и спорта на региональном (межрегиональном) уровне; оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; самостоятельно приобретать новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов; самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях, с целью управления своим физическим и психическим состоянием для повышения эффективности профессиональной деятельности; анализировать особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.</p> <p>Владеет: навыками проведения теоретических занятий, доказывающих важное значение физической культуры как части общей культуры и фактора обеспечения здоровья, нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма в рамках реализации программ профессионального образования; - навыками подготовки материалов для представления в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по пропаганде здорового образа жизни; навыками владения методами и технологиями в области пропаганды физической культуры и спорта; навыками владения новейшими теориями, концепциями и интерпретациями системы понятийных категорий.</p>
ПК-1	<p>Знает: Умеет: Владеет навыками:</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов		
	ОФО	ЗФО	
	4 семестр	5 триместр	6 триместр
Устные ответы на семинарских занятиях	40	20	20
Самостоятельная работа	40	20	20
Зачет	20	10	
Итого:	100	50	50

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из	

		выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля

1. Дайте обоснование физической культуры и спорта как социальных феноменов.
2. Перечислите основные средства физической культуры и спорта.
3. Раскройте классификацию физических упражнений.

4. Дайте краткую характеристику современного состояния физической культуры и спорта.
5. Раскройте содержание основных законодательных документов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
6. Дайте определение понятия «физическая культура личности».
7. Перечислите основные ценности физической культуры.
8. Каковы цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в организациях высшего профессионального образования?
9. В чем заключаются основные положения организации физического воспитания в вузе?
10. Раскройте взаимосвязь функциональной подготовленности, физического развития и адаптивных возможностей человека.
11. Почему физическая культура включает в себя исследования социально-биологических проблем жизнедеятельности человека?
12. Какова роль физических упражнений в саморегуляции и самосовершенствовании личности?
13. Раскройте понятие целостности организма и его систем.
14. В чем состоит сущность обменных процессов?
15. Почему поперечно-полосатую мускулатуру называют вторым сердцем и в чем заключается ее функция?
16. Какие особенности питания должен знать спортсмен при занятиях физической культурой?
17. Как функционируют и развиваются вегетативная и соматическая нервные системы при занятиях физическими упражнениями?
18. Как влияет интенсивность функционального воздействия на энергообеспечение мышечного сокращения?
19. Дайте определение понятия «здоровье» и раскройте его содержание и критерии.
20. Что вы понимаете под образом жизни студентов? Каково его влияние на здоровье?

21. Что такое здоровый образ жизни студента?
22. Назовите содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
23. Расскажите об организации режима труда и отдыха. Что он в себя включает?
24. Что понимается под организацией двигательной активности?
25. Перечислите требования к личной гигиене человека. 8.
Расскажите о профилактике вредных привычек.
26. Что такое культура межличностных отношений?
27. Раскройте содержание здорового образа жизни как условия физического самовоспитания и самосовершенствования.
28. Какие факторы влияют на состояние психофизиологического здоровья студента?
29. Какими наиболее значимыми признаками характеризуются усталость, утомление и переутомление? Укажите их причину и методы профилактики.
30. Какое влияние на работоспособность оказывает периодичность ритмических процессов организма?
31. Перечислите общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения: 1) в течение рабочего дня; 2) в течение учебной недели; 3) по семестрам и в целом за учебный год.
32. Какие особенности физического и психического состояния наблюдаются у студентов в период экзаменационной сессии?
33. Перечислите средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
34. Каким образом используются «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов?

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Вопросы к контрольным работам:

1. Каковы основные принципы рекреационно-оздоровительной тренировки?
2. Объясните сущность прогнотично-целевого принципа оздоровительной тренировки.
3. Какие особенности занимающихся учитываются при разработке фитнес-программ ?
4. Как реализуется принцип индивидуализации в современной оздоровительной тренировке?
5. В какое время суток лучше всего заниматься физическими упражнениями
6. Дайте характеристику основных видов гигиенической гимнастики.
7. Какие особенности профессиональной деятельности необходимо учитывать при построении комплексов производственной гимнастики?
8. В чем состоит разница между аэробикой и ритмической гимнастикой?
9. Как регулируется физическая нагрузка в аэробике?
10. Какие упражнения используются в аэробике?
11. Какова структура занятий аэробикой?
12. Что отличает шейпинг от других видов оздоровительной гимнастики?
13. Чем различаются понятия «атлетизм» и «атлетическая гимнастика»?

14. Какие средства используются в атлетической гимнастике?
15. Каковы условия организации занятий атлетической гимнастикой?
16. В чем состоят особенности силовой тренировки в атлетической гимнастике
17. Какие существуют виды оздоровительного плавания?
18. В чем состоит преимущество занятий плаванием по сравнению с другими видами двигательной рекреации?
19. Дайте характеристику основных упражнений, используемых в оздоровительном плавании.
20. Каковы основные рекомендации по проведению занятий гидроаэробикой?
21. Каковы основные рекомендации по проведению занятий плаванием?
22. В чем состоит польза занятий оздоровительным бегом?
23. С чего следует начинать занятия оздоровительным бегом?
24. Как регулируется нагрузка при занятиях оздоровительным бегом?
25. Каковы основные задачи психологического обеспечения двигательной рекреации?
26. Для чего нужно изучать психологические особенности занимающихся двигательной рекреацией?
27. Какие психологические качества новичка оказывают влияние на выбор вида двигательной рекреации?
28. В чем выражается психологическое обеспечение занимающихся в процессе тренировок?
29. Какие методы психорегуляции состояний Вы используете в своей деятельности?

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству контрольная работа

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Темы рефератов:

1. Исторические аспекты физической рекреации

2. Проблемы реабилитации лиц с ограниченными функциональными возможностями средствами адаптивных технологий
3. Основные средства и методы в области адаптивных технологий в России и за рубежом
4. Методика адаптивной двигательной реабилитации при детском церебральном параличе (ДЦП)
5. Методика адаптивной двигательной реабилитации с людьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии
6. Методика адаптивной двигательной реабилитации людей с нарушением слуха и зрения
7. Двигательная реабилитация детей с поражением спинного мозга
8. Основы гидрореабилитации. акватическая тренировка как средство социальной реабилитации инвалидов с нарушением функции опорно-двигательного аппарата
9. Двигательная реабилитация детей и подростков с девиантным поведением.
10. Социально-психологическая адаптация людей с патологией слуха в водной среде
11. Социально-психологическая адаптация людей с патологией зрения в водной среде
12. Социально-психологическая адаптация людей после ампутации конечностей в водной среде
13. Основы технологии психосоциальной адаптации людей с ограниченными возможностями посредством индивидуальных занятий оздоровительным плаванием
14. Психосоциальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья посредством оздоровительного плавания
15. Методика проведения оздоровительной гимнастики с учетом возрастных периодов жизни
16. Экспресс-оценка уровня соматического здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой
17. Роль оздоровительной физической культуры в формировании культуры здоровья личности

18. Методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста .

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству реферат

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени, профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Понятие, структура индивидуального здоровья, характеристика компонентов; основы комплексной диагностики индивидуального здоровья.
2. Понятие физической рекреации.
3. Цели и задачи физической рекреации.
4. Способы регламентации нагрузок.
5. Факторы, влияющие на величину и характер срочного тренировочного эффекта рекреационных занятий.
6. Принципы физкультурно-оздоровительной тренировки.
7. Средства коррекции психофизиологического состояния.
8. Обучение двигательному действию: этапы, задачи, методы, особенности.
9. Сущностные аспекты физической рекреации.
10. Методика самоконтроля за психофизическим состоянием в системе оздоровительной физической культуры.

11. Понятие об адаптации: виды, механизмы. Общий адаптационный синдром Г. Селье, стадии.
12. Оздоровительный подход к развитию физических способностей.
14. Общая характеристика оздоровительных видов гимнастики.
15. Характеристика авторских систем оздоровления.
16. Характеристика систем дыхательных упражнений.
17. Характеристика нетрадиционных средств и систем оздоровления.
18. Характеристика восточных систем оздоровления.
19. Аэробика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
20. Атлетическая гимнастика в системе оздоровительной тренировки: виды, структура и содержание занятий.
21. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-рекреационной тренировке с силовой направленностью.
22. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
23. Шейпинг как научная комплексная система оздоровительной физической культуры: принципы, дозирование нагрузки, направленность тренировки, тестирование, питание и т.д.
24. Характеристика стретчинг-системы: задачи, средства, особенности занятий.
25. Понятие тренировки в фитнесе: задачи, средства, особенности проведения.
26. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами ФОТ.
27. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: направленность; форма организации, содержание.
28. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми и подростками: направленность, задачи, формы организации, содержание.
29. Оздоровительная тренировка с лицами молодого возраста (направленность, содержание, методические особенности).
30. Оздоровительная тренировка с лицами зрелого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
31. Физкультурно-оздоровительная тренировка с лицами пожилого возраста: направленность, содержание, методические особенности.
32. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в рекреационных зонах.

33. Массовая физкультурно-оздоровительная работа с взрослым населением: формы, содержание деятельности (трудовые коллективы, по месту жительства, сельская местность, рекреационные зоны).

34. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.

35. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки женщин.

36. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы.

37. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения.

38. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы: формы, особенности деятельности.

39. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: задачи и содержание. Использование данных самоконтроля в управлении тренировочным процессом.

40. Врачебно-педагогический контроль в процессе физкультурно-оздоровительной тренировки: виды, задачи, содержание, учет возрастных особенностей.

41. Понятие, компоненты и особенности оценки физического состояния в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом направленности физкультурно-оздоровительной тренировки.

42. Учет возрастных особенностей в процессе физкультурно-оздоровительной работы.

43. Дайте обоснование физической культуры и спорта как социальных феноменов.

44. Перечислите основные средства физической культуры и спорта.

45. Раскройте классификацию физических упражнений.

46. Дайте краткую характеристику современного состояния физической культуры и спорта.

47. Раскройте содержание основных законодательных документов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

48. Дайте определение понятия «физическая культура личности».

49. Перечислите основные ценности физической культуры.

50. Каковы цель и задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в организациях высшего профессионального образования?

51. В чем заключаются основные положения организации физического воспитания в вузе?

52. Раскройте взаимосвязь функциональной подготовленности, физического развития и адаптивных возможностей человека.

53. Почему физическая культура включает в себя исследования социально-биологических проблем жизнедеятельности человека?
54. Какова роль физических упражнений в саморегуляции и самосовершенствовании личности?
55. Раскройте понятие целостности организма и его систем.
56. В чем состоит сущность обменных процессов?
57. Почему поперечно-полосатую мускулатуру называют вторым сердцем и в чем заключается ее функция?
58. Какие особенности питания должен знать спортсмен при занятиях физической культурой?
59. Как функционируют и развиваются вегетативная и соматическая нервные системы при занятиях физическими упражнениями?
60. Как влияет интенсивность функционального воздействия на энергообеспечение мышечного сокращения?
61. Дайте определение понятия «здоровье» и раскройте его содержание и критерии.
62. Что вы понимаете под образом жизни студентов? Каково его влияние на здоровье?
63. Что такое здоровый образ жизни студента?
64. Назовите содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
65. Расскажите об организации режима труда и отдыха. Что он в себя включает?
66. Что понимается под организацией двигательной активности?
67. Перечислите требования к личной гигиене человека. 8. Расскажите о профилактике вредных привычек.
68. Что такое культура межличностных отношений?
69. Раскройте содержание здорового образа жизни как условия физического самовоспитания и самосовершенствования.
70. Какие факторы влияют на состояние психофизиологического здоровья студента?

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход

	в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Форма листа изменений и дополнений, внесенных в ФОС

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)