Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта (ФВ)

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФГО
к.п.н. Мелёхина Е. А.
“ ” _____ _____ г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: Е.А. Мелёхина
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

модуля
Физическая культура и спорт
В составе дисциплин: Физическая культура
Прикладная физическая культура (аэробика): Прикладная физическая культура (атлетизм); Прикладная физическая культура (гимнастика); Прикладная физическая культура (единоборства); Прикладная физическая культура (легкая атлетика); Прикладная физическая культура (плавание); Прикладная физическая культура (спортивные игры)

Образовательная программа: 45.03.01 Филология, профиль: Филологическое обеспечение журналистики

Факультет гуманитарного образования

Новосибирск 2026

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств по модулю

Обобщенная структура фонда оценочных средств по модулю Физическая культура и спорт представлена в Таблице. Результаты обучения по модулю соотнесены с уровнями сформированности компетенций и соотнесенных с ними индикаторов. Индикаторы достижения компетенций измеряемы с помощью средств текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Таблица

Формируемые компетенции	**Индикаторы компетенций**	**Темы**	**Этапы оценки компетенций и соотнесенных с ними индикаторов**	
			Мероприятия текущего контроля (контрольная работа, курсовой проект, РГЗ(Р), реферат и др.)	**Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Биологические основы физической культуры. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания. Комплексные тесты оценки физического состояния. Организация производственной гимнастики, оздоровительных занятий тренировочных занятий, оздоровительных занятий. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики	Тестирование, реферат (СМГ-специальная медицинская группа)	Зачет 1 и 2 семестр Вопросы 1-23 для специальных медицинских групп

		утомления		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Комплексные тесты оценки физического состояния. Организация производственной гимнастики, оздоровительных занятий тренировочных занятий, оздоровительных занятий. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	Тест по лыжной подготовке у юношей, сдача комплекса по танцевальной аэробике у девушек. Составление комплекса упражнений для СМГ.	Зачет 1 и 2 семестр Вопросы 24-38 для специальных медицинских групп
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Оценка физического развития. Методики коррекции	Тесты общей физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (юноши), сгибание-разгибание туловища в положении лежа (девушки), бег – 1000м. Тесты спортивно-	Зачет 1 и 2 семестр Вопросы 39-52, сдача Единых контрольных нормативов в рамках дисциплины Прикладная физическая культура 1-8 семестр

		физического развития. Оценка функционального состояния организма. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физического воспитания. Комплексные тесты оценки физического состояния. Организация производственной гимнастики, оздоровительных занятий тренировочных занятий, оздоровительных занятий. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления	технической подготовленности по выбранному виду спортивной деятельности.	

2. Методика оценки этапов формирования компетенций по модулю Физическая культура и спорт

Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций проверяются при проведении мероприятий текущей аттестации (контроля) в процессе изучения модуля Физическая культура и спорт, указанных в таблице раздела 1.

Сформированность компетенции проверяется в рамках текущей аттестации, обязательным этапом которой является тестирование, сдача единых контрольных нормативов (ЕКН) для основной и подготовительных групп и защита рефератов, составление комплексов упражнений, сдача контрольного норматива для специальной медицинской группы. Требования ЕКН, их состав и правила оценки приведены в Паспорте зачета по модулю.

Промежуточная аттестация по модулю проводится в форме зачетов в каждом учебном семестре, которые направлены на оценку сформированности компетенции УК-7 и соотнесенных с ней индикаторов УК-7.1, УК-7.2 и УК-7.3.

Зачеты включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретические знания студентов по модулю Физическая культура и спорт проверяются в форме письменного тестирования, варианты теста составляются из вопросов,

приведенных в паспорте зачета, позволяющих оценить показатели сформированности соответствующих компетенций. Зачетной работой для аттестации теоретических знаний студентов специальных медицинских групп «А» и «В» 1 – 4 курса по модулю «Физическая культура и спорт» является защита реферата.

Практическая часть зачета состоит в сдаче единых контрольных нормативов по физической подготовленности и одного контрольного норматива по выбранной специализации физкультурной деятельности (вид спорта) для основной и подготовительной групп. Для групп СМГ в практическую часть зачета входит составление комплексов упражнений (для гимнастики) и сдача контрольного норматива (для выбранной специализации).

Общие правила выставления зачета по модулю определяются балльно-рейтинговой системой (БРС), приведенной в рабочей программе дисциплины.

Студенту, который не смог сдать зачет в общеустановленные сроки по болезни или другим уважительным причинам, подтверждённым документально, по его заявлению декан устанавливает индивидуальный график сдачи зачета, начиная со следующего за сессией семестра.

При ликвидации студентом задолженности на всех учебных отделениях кафедры физического воспитания устанавливается общее количество посещений не более 4 практических занятий в неделю и одного занятия в день.

Студент, сдавший ЕКН, выполнивший требования зачетного модуля и набравший не менее 50 баллов, получает зачет по модулю «Физическая культура и спорт».

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенции УК.7 на разных уровнях.

3. Общая характеристика уровней сформированнности компетенций

Продвинутый. Теоретическое и практическое содержание модуля Физическая культура и спорт освоено полностью. Студент демонстрирует систематическое и глубокое понимание учебного материала. Сформированы необходимые практические навыки. Все учебные задания, предусмотренные программой модуля Физическая культура и спорт, выполнены качественно, без замечаний. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов, входящим в диапазон продвинутого уровня.

Базовый. Теоретическое и практическое содержание модуля Физическая культура и спорт освоено в объеме, необходимом для дальнейшей учебы. Практические навыки сформированы на базовом уровне. Все предусмотренные программой модуля Физическая культура и спорт учебные задания выполнены с небольшими погрешностями. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов в пределах базового уровня.

Пороговый. Теоретическое и практическое содержание модуля Физическая культура и спорт, освоено, в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Некоторые практические навыки сформированы с незначительными пробелами. Учебные задания, предусмотренные программой модуля Физическая культура и спорт, выполнялись с ошибками, исправленными под руководством преподавателя. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов в пределах порогового уровня.

Ниже порогового. Теоретическое и практическое содержание модуля Физическая культура и спорт освоено фрагментарно. Практические навыки сформированы минимально. Большинство учебных заданий, предусмотренных программой модуля Физическая культура и спорт, не выполнены. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, оценены числом баллов, входящих в диапазон ниже порогового уровня.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

Паспорт зачета

по модулю Физическая культура и спорт

1. Методика оценки

Для получения допуска к зачету по модулю Физическая культура и спорт студентам *основной и подготовительной медицинских групп здоровья 1-4 курса необходимо:*

- иметь зачет за предыдущие семестры;
- пройти медицинский осмотр;

для получения зачета по модулю:

- выполнить требования зачетного модуля БРС (см. таблицу 1);
- сдать единые контрольные нормативы (ЕКН) (см. таблицу 3);
- набрать не менее 50 баллов в сумме за все виды учебной деятельности.

Для получения допуска к зачету по модулю Физическая культура и спорт студентам *специальной медицинской группы здоровья 1-4 курса необходимо*:

- иметь зачет за предыдущие семестры;
- пройти медицинский осмотр;

для получения зачета по модулю:

- выполнить требования зачетного модуля БРС (см. таблицу 2);
- набрать не менее 50 баллов в сумме за все виды учебной деятельности.

2. Уровни освоения компетенций и критерии оценки

Распределение баллов в каждом семестре обучения по дисциплинам модуля приведено в таблице 1. Максимальное количество баллов в семестре за каждое занятий рассчитывается, исходя из максимального балла за посещаемость (72 балла) и количества занятий в семестре (N) по формуле: 72/N

Количество занятий в свою очередь рассчитывается как общее количество часов в семестре на дисциплину модуля (Т), деленное на продолжительность каждого занятия (2 часа): Т/2

Таблица 1

Распределение зачетных баллов по дисциплинам модуля студентов очного отделения НГТУ

Модуль	**Количество баллов в семестрах**	
	Физическая культура	**Прикладная физическая культура**
	"лыжи / аэробика"	отделение по выбору
Максимальный балл за посещаемость	***72***	***72***
кол-во баллов за 1 занятие	*72/N*	*72/N*

Единые контрольные нормативы (ЕКН)		**-**	**3 - 15**
Зачетный	**теория**	**2-10**	**-**
	практика	**2-10**	**1-5**
ГТО*		**0 -- 8**	**0 -- 8**
ИТОГО (балл):		**100**	**100**

*Студент, принимавший участие в сдаче нормативов ГТО, получает дополнительно 1 балл за каждый вид испытания.

Таблица 2

Распределение зачетных баллов по дисциплинам модуля студентов СМГ отделения НГТУ

Модуль		**Количество баллов в семестрах**	
		Физическая культура "лыжи/аэробика"	**Прикладная физическая культура** отделение "повыбору"
Максимальный балл за посещаемость *кол-во баллов за 1 занятие*		***72*** *72/N*	***72*** *72/N*
Зачетный	**теория (реферат)**	**2 -- 10**	**2 -- 10**
	практика	**2 -- 10**	**2 -- 10**
ГТО*		**0 -- 8**	**0 -- 8**
ИТОГО (балл):		**100**	**100**

*Студент, принимавший участие в сдаче нормативов ГТО, получает дополнительно 1 балл за каждый вид испытания.

Таблица 3

Единые контрольные нормативы (ЕКН)

Модуль	**вид норматива**	пол	**балл**				
			1	**2**	**3**	**4**	**5**
ЕКН	*- прыжок в длину (см.)*	м	215	220	230	240	250
		д	150	160	170	180	190

	- бег 1000 метров (мин.,с.)	м	4,30	4,20	4,00	3,35	3,22
		д	5,30	5,20	5,10	4,35	4,10
	- подтягивание (раз)	м	4	6	8	14	17
	- пресс (раз за 1мин.)	д	20	25	30	37	47

В качестве проверочного задания уровня теоретических знаний студентов основной и подготовительной групп 1 курса по модулю Физическая культура и спорт используется письменное тестирование по изученным темам и соответствующим контрольным вопросам. Тест состоит из 10 вопросов различного вида и позволяет проверить уровень сформированности компетенций и соотнесенных с ними индикаторов, закрепленных за модулем Физическая культура и спорт.

Тестовые задания охватывают все теоретическое содержание модуля Физическая культура и спорт.

Письменное тестирование осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды НГТУ (http:// www.nstu.ru/sveden/eos).

Выполнение теста засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент правильно ответил на все вопросы теста, знает определения всех понятий, продемонстрировал способность безошибочно устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, выявлять проблемы, предлагать механизмы их решения, представляет количественные и качественные характеристики определенных процессов. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, сформированы в полном объеме. Оценка составляет *от 8 до 10 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **базовом** уровне, если студент правильно ответил на ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, правильно характеризует процессы, явления. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, содержат несущественные пробелы и сформированы на базовом уровне. Оценка составляет *от 5 до 7 баллов включительно.*

Выполнение теста засчитывается на **пороговом** уровне, если студент правильно ответил от ½ до ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, содержат пробелы и сформированы на пороговом уровне. Оценка составляет *от 2 до 4 баллов включительно.*

Выполнение теста считается **неудовлетворительным**, если студент правильно ответил менее чем на половину вопросов теста, не знает определений понятий, не продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями. Результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, не сформированы. Оценка составляет *менее 2*

баллов.

Критерии оценки результатов тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Критерии оценки результатов тестирования

Балл	0	1	2	3	4	6	8	10
Кол-во верных ответов	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Шкала оценки

Тест считается сданным, если сумма баллов составляет от 2 до 10 баллов включительно. Сумма менее 2 баллов признается неудовлетворительным результатом

В общей оценке результаты тестирования учитываются в соответствии правилами балльно-рейтинговой системы, установленными в НГТУ.

4. Примерный тест

Утверждаю:
Зав. кафедрой ____ _____ ФИО
«____» _____ 20_ г.

Т Е С Т
по теоретическому разделу
Вариант I

1. «Основной причиной возникновения и развития физических упражнений является … ».

а) недостаток физической нагрузки
б) насущная потребность в повышении эффективности видов деятельности древнего человека
в) направленное совершенствование древним человеком собственных физических способностей
г) суровые условия окружающей среды
д) генетически сформированная потребность в движении

2. «Отличие физических упражнений от трудовых действий заключается в …».
а) качестве выполнения
б) направленности воздействия
в) технике выполнения
г) темпе выполнения
д) продолжительности

3. «Педагогический процесс, направленный на формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры, называется …».
а) физическая культура
б) физическая подготовка
в) физкультурная деятельность
г) физическое воспитание
д) профессионально-прикладная физическая подготовка

4. Установите соответствие основным компонентам физической культуры.

а) физическое воспитание

б) физическая подготовка
в) физкультурное образование
г) оздоровительно-реабилитационная ФК
д) спорт

5. «Целью физического воспитания в высшем учебном заведении является … ».

а) содействие гармоничному физическому развитию студента
б) формирование физической культуры личности студента
в) развитие физических качеств студента
г) подготовка студента к будущей профессиональной деятельности
д) формирование двигательных умений и навыков

6. Установите соответствие процентного выражения зависимости здоровья человека различным факторам.

1) 10 %	а) наследственности;
2) 18 %	б) медицины;
3) 22 %	в) образа жизни;
4) 50 %	г) экологии;

7. Установите соответствие содержания понятию «Здоровье» согласно определения, данному «Всемирной организации здоровья».

а) отсутствие болезней и хорошее самочувствие
б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
в) гармоничное развитие личности
г) отсутствие неврозов, наличие физической и психической адаптации
д) психическая уравновешенность и стрессоустойчивость

8. «Потенциальной способностью индивида выполнять конкретную деятельность длительное время без снижения её эффективности является …».

а) профессионально-прикладная физическая подготовленность
б) физическая подготовленность
в) аэробная выносливость
г) работоспособность
д) специальная выносливость

9. «В недельном цикле днями проявления устойчивой работоспособности являются …».

а) понедельник
б) вторник
в) среда
г) четверг
д) пятница
е) суббота
ж) воскресенье

10. «Физиологическим механизмом, обеспечивающим влияние двигательной активности на здоровье человека, является …».

а) моторно-висцеральный рефлекс
б) гомеостазис
в) адаптация
г) динамический стереотип
д) биоритм

2.2. Зачетной работой для аттестации теоретических знаний студентов специальных медицинских групп «А» и «В» 1 – 4 курса по модулю «Физическая культура и спорт» является защита реферата.

Цель и задачи реферата: углубление и расширение теоретических знаний по модулю

«Физическая культура и спорт». Реферирование предполагает изложение темы на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников, рекомендованных преподавателем.

Реферат выполняется индивидуально студентом по одной из тем, приведенных в п. 5 настоящего Паспорта. Студент выбирает тему реферата по последней цифре (цифрам) в номере зачетной книжки (студенческого билета).

Количество тем рефератов достаточно для обеспечения индивидуальной тематики для каждого обучающегося.

Замена темы осуществляется по согласованию с преподавателем из числа резервных (не занятых) тем.

Требования к оформлению:

Объем реферата до 10 страниц машинописного текста формата А4. Шрифт Times New Roman, 12. Нумерация страниц сквозная, в нижней части листа по центру арабскими цифрами. Работа должна быть отредактирована, не содержать орфографических, синтаксических и стилевых ошибок.

Реферат в установленные сроки сдается на кафедру для проверки. Преподаватель оценивает качество работы, отмечает положительные стороны и недостатки работы. При необходимости преподаватель возвращает реферат студенту для доработки и устанавливает сроки его повторного предоставления для проверки. По всем замечаниям преподавателя студентом должны быть сделаны необходимые исправления и дополнения.

При положительном результате оценивания студент распечатывает реферат, передает его на кафедру и защищает у преподавателя в назначенное время. Защита реферата состоит в устном сообщении о результатах работы и ответах на вопросы. В процессе защиты выявляется уровень знаний студента, степень его самостоятельности при выполнении работы. По результатам защиты студенту выставляется оценка в соответствии с критериями, приведенными ниже.

1. **Критерии оценки**

Реферат выполнен **на продвинутом** уровне, если студентом обоснована актуальность темы, грамотно сформулированы цель и задачи работы; реферат выполнен самостоятельно; тема исследования раскрыта полно и непротиворечиво; студентом продемонстрировано умение работать с научной литературой и иными источниками; работа оформлена в соответствии с требованиями; сдана преподавателю в указанные сроки и не возвращалась для доработки; даны полные и развернутые выводы и рекомендации, что свидетельствует о том, что результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, сформированы на продвинутом уровне. Оценка составляет *от 8 до 10 баллов включительно*.

Реферат выполнен **на базовом** уровне, если студентом обоснована актуальность темы, грамотно сформулированы цель и задачи работы; реферат выполнен самостоятельно; тема исследования раскрыта, но имеются некоторые неточности в изложении материала; студентом продемонстрировано умение работать с научной литературой и иными источниками; работа оформлена в соответствии с требованиями; сдана преподавателю в указанные сроки и однократно возвращалась студенту для незначительной доработки; в заключении даны выводы и рекомендации, что свидетельствует о том, что результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, сформированы на базовом уровне. Оценка составляет *от 5 до 7 баллов включительно*.

Реферат выполнен **на пороговом** уровне, если студентом осознается актуальность темы, кратко сформулированы цель и задачи работы; реферат выполнен самостоятельно; тема исследования раскрыта, но отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; работа оформлена в соответствии с требованиями; сдана преподавателю в указанные сроки, но неоднократно возвращалась студенту для доработки, которые были устранены не в полном объеме; в заключении даны краткие выводы, что свидетельствует о том, что результаты обучения, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций, сформированы на пороговом уровне. Оценка составляет *от 2 до 4 баллов включительно*.

Реферат считается **не выполненным**, если студентом не осознана актуальность темы исследования, цель и задачи работы сформулированы формально; реферат выполнен не самостоятельно, содержит принципиальные ошибки; тема исследования не раскрыта; не выдержан объём реферата; работа оформлена с нарушениями предъявляемых требований; не сдана преподавателю в указанные сроки; доработка реферата студентом не привела к его качественному улучшению; отсутствуют выводы и рекомендации, что свидетельствует о несформированности у студента результатов обучения, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций. Оценка составляет *менее 2 баллов*.

Критерии оценки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом, приведены в таблице 5.

Таблица 5

Критерии оценки реферата по 10 бальной системе

Критерии оценки реферата	**Балл***
- содержание работы полностью соответствует теме исследования	0 – 1
- в реферате используются новые литературные источники	0 – 1
- представлены позиции разных авторов, их анализ и оценка	0 – 1
- студент проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, являющийся предметом исследования	0 – 1
- владеет научным стилем изложения	0 – 1
- аргументированно отвечает на вопросы и участвует в дискуссии	0 – 1
- показывает глубокую общетеоретическую подготовку	0 – 1
- терминологический аппарат использован правильно, владеет понятийным аппаратом	0 – 1
- демонстрирует умение работать с различными видами источников	0 – 1
- студент в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования	0 – 1

Примечание *: 0 баллов – критерий не выполнен; 1 балл – критерий выполнен.

2. Шкала оценки

Реферат как форма текущего контроля по дисциплине считается успешно выполненной, если сумма полученных баллов составляет от 2 до 10 баллов включительно.

В общей оценке по дисциплине баллы за выполнение реферата учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы и таблицей соответствия баллов, традиционной оценки и буквенной оценки ECTS, установленными в НГТУ.

5. Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
15. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
16. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
8. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
9. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
10. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
11. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального

состояния студента в экзаменационный период.
13. Методические принципы физического воспитания.

4 семестр

1. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
2. ЛФК при нарушениях осанки.
3. ЛФК в разные триместры беременности.
4. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
5. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
6. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
7. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
8. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
9. Физиологическое состояние организма при занятиях физическимиупражнениями.
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
12. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
13. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. ЛФК при заболеваниях (индивидуально для своего заболевания): описание заболевания (симптомы), показания и противопоказания к занятиям ФК, фитотерапия, массаж и индивидуальный комплекс упражнений.
17. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
18. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятийфизическими упражнениями.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
8. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечногорасслабления.
9. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержаниесамостоятельных занятий.
10. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортомсовременной молодежи.
11. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

6 семестр

1. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
2. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
3. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
4. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
5. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и

тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
7. Двигательная активность и физическое развитие человека.
8. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
9. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
10. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
11. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
12. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
13. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

7 семестр

1. Понятие ЛФК: средства, формы и содержание.
2. Понятие массаж. Виды массажа. Показания и противопоказания по назначению массажа.
3. Массаж как средство физической реабилитации и профилактики. Основные приемы массажа.
4. Физические упражнения как средство ЛФК: классификация физических упражнений, дозирование физических упражнений.
5. Самомассаж. Виды самомассажа (самомассаж головы и шеи, нижних конечностей).
6. Неотложная и первая медицинская помощь, и физическая реабилитация при острой сосудистой недостаточности.
7. Неотложная и первая медицинская помощь, и физическая реабилитация при ожогах разной степени.
8. Неотложная и первая медицинская помощь, и физическая реабилитация при обморожениях.
9. Неотложная и первая медицинская помощь, и физическая реабилитация при переломах трубчатых костей (или длинных костей конечностей).
10. Неотложная и первая медицинская помощь, и физическая реабилитация при компрессионных переломах.
11. Неотложная и первая медицинская помощь, и физическая реабилитация при повреждениях суставов.

8 семестр

1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
2. Основы методики самомассажа.
3. Нетрадиционные оздоровительные методики.
4. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
5. Понятие Физическая реабилитация (средства, задачи и принципы). ЛФК как средство физической реабилитации.
6. Понятие физическая нагрузка. Принципы подхода к физической нагрузке. Способы дозирования физической нагрузки в ЛФК (рассмотреть на собственном примере).
7. Утомление как следствие физической нагрузки (механизм утомления, стадии развития, продолжительность физических упражнений).
8. Позвоночник – «ключ» к здоровью.
9. Средства, методы и формы физического воспитания людей с ограниченной возможностью.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
11. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
12. Современные популярные системы физических упражнений.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

2.3. Для оценки зачетного практического модуля студенты сдают один технический норматив, определенный на каждом отделении.

6. Перечень контрольных вопросов по темам

Контрольные вопросы по УК-7.1. «Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры»

1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Режим труда и отдыха.
9. Организация сна.
10. Организация режима питания.
11. Организация двигательной активности.
12. Личная гигиена и закаливание.
13. Гигиенические основы закаливания.
14. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Культура межличностных отношений.
17. Психофизическая регуляция организма.
18. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
19. Работоспособность человека.
20. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
21. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
22. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
23. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Контрольные вопросы по УК-7.2. «Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений».

24. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
28. Формы самостоятельных занятий.
29. Содержание самостоятельных занятий.
30. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
31. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
33. Гигиена самостоятельных занятий.
34. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
35. Педагогический контроль, его содержание и виды.
36. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
37. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
38. Дневник самоконтроля.

Контрольные вопросы по УК-7.3. «Имеет практический опыт занятий физической культурой».

39. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
40. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Виды диагностики, ее цели и задачи.
43. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
44. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
45. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
46. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
47. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.
48. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
49. Основные признаки дифференциации видов спорта.
50. Краткая характеристика этапов выбора спорта для занятий.
51. Влияние разных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, единоборства, настольный теннис, атлетизм, аэробика, лыжные гонки, плавание) на организм занимающегося.
52. Характеристика тренировочного занятия.