

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М.
Бербекова»
(КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ОПОП

Башиева Ж.Д.

« 22 » март 2026 г.



**Фонд оценочных средств (оценочных материалов)
по дисциплине (модулю)**

Физическая культура и спорт

Специальность
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль):
Логопедия (Начальное образование детей с нарушением речи)

Квалификация (степень):
Бакалавр

Форма обучения: Очная

Нальчик 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.
2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения профессиональной образовательной программы.
3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Карта компетенций
Код и наименование компетенции выпускника

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

Код и наименование индикатора достижения компетенций выпускника

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

УК-7.4. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

Тип компетенции: универсальные компетенции выпускника образовательной программы по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, уровень ВО – бакалавриат.

1.1. Этапы формирования компетенций и средства оценивания

Таблица 7. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: основы применения здоровьесберегающих технологий	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №8-15). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,11,25). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №8,10,13,19). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №7-12,31,41-43).
		Уметь: организовывать и проводить занятия с использованием здоровьесберегающих	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,11,25). Оценочные материалы для

		технологий с учетом физиологических особенностей организма	самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №2,7-11). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, по ссылке на http://open.kbsu.ru). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №7-12,31,41-43).
		Владеть: рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №6-8,11,25). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №2,7-11). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №7-12,31,41-43).
	УК-7.4 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Знать: основы организации здорового образа жизни	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №16-22,31-37). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №9-11,18,19,23,26-31). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №11-13). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №13-16,22,24,31,38,47).
		Уметь: планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №9-11,18,19,23,26-31). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №12). Оценочные материалы для

		деятельности	проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №13-16,22,24,31,38,47).
		Владеть: навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности	Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №9-11,18,19,23,26-31). Оценочные материалы для самостоятельной работы (раздел 5.1.3, №12). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на http://open.kbsu.ru). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №13-16,22,24,31,38,47).

1.2. Критерии формирования оценок на различных этапах их формирования

Текущий и рубежный контроль

Оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающегося по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ. Общий балл складывается в результате проведения текущего и рубежного контроля по дисциплине:

Семестр	Шкала оценивания	
	Незачтено (36-60)	Зачтено (61-70)
1	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос.	Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи

		зачёта.
--	--	---------

Промежуточная аттестация

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования уровню сформированности компетенций
62-70	Зачтено (без процедуры сдачи зачета)	Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенции: УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
36-61	Зачтено (с процедурой сдачи зачета)	Обучающийся проявляет компетенцию УК-7, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы.
менее 36 балла	не зачтено	Компетенции не сформированы

На первом (начальном) этапе формирования компетенции формируются знания, умения и навыки, составляющие базовую основу компетенции, без которой невозможно ее дальнейшее развитие. Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу.

На втором (основном) этапе формирования компетенции приобретается опыт деятельности, когда отдельные компоненты компетенции начинают «работать» в комплексе и происходит выработка индивидуального алгоритма продуктивных действий, направленных на достижение поставленной цели. На этом этапе предметными знаниями по конкретной дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя координирование хода работы, переносит знания и умения на новые условия.

Третий (завершающий) этап – это овладение компетенцией. Обучающийся способен использовать знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. По результатам этого этапа обучающийся демонстрирует итоговый уровень сформированности компетенции.

2. Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения профессиональной образовательной программы

Примерный перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства
---	--	--	--------------------------------------

1	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД
3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
4	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
5	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее	Тема рефератов

3. Перечень контрольных заданий и иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности.

3.1. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

3.1.1. Задания для практических занятий

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры.
3. Виды физической культуры.
4. Социальная роль, функции физической культуры.
5. Организационно-правовые основы физической культуры

Опрос:

1. Охарактеризуйте физическую культуру как социальный феномен современного общества.
2. Назовите средства физической культуры.
3. Назовите основные составляющие физической культуры.
4. Охарактеризуйте социальные функции физической культуры.
5. Раскройте формирование физической культуры личности.
6. Охарактеризуйте физическую культуру как учебную дисциплину в структуре профессионального образования.
7. Раскройте особенности организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Темы рефератов

1. История физической культуры.
2. Цель и задачи физического воспитания. Виды физической культуры.
3. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
5. Профессиональная направленность физического воспитания. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
2. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека.
3. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Опрос:

1. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.
2. Опишите основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
3. Раскройте особенности физического развития человека.
4. Опишите физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Раскройте роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
6. Охарактеризуйте двигательную активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
7. Охарактеризуйте воздействие социальных, экологических, природно-климатических факторов на организм человека.
8. Опишите средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.

Темы рефератов

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные и физиологические системы организма.
3. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья.

2. Факторы определяющие здоровье. Составляющие здорового образа жизни студента

Опрос:

1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)».
2. Раскройте факторы, определяющие понятие здорового образа жизни.
3. Перечислите слагаемые повседневной жизни.
4. Охарактеризуйте влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности.
5. Опишите возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности.
6. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении здоровья студента.
7. Охарактеризуйте роль выпускника КБГУ им. Х.М. Бербекова во внедрении ЗОЖ в семье и на производстве.

Темы рефератов

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ): понятие, факторы, условия.
2. Образ жизни и качество жизни: взаимосвязь и роль в современном обществе.
3. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни.

Тема 4. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский Физкультурно-спортивный комплекс

1. История студенческого спорта в России и мире.
2. История становления комплексов ГТО и БГТО.

Опрос:

1. Раскройте этапы истории становления и развития Олимпийского движения.
2. Раскройте возникновение олимпийских игр.
3. Охарактеризуйте этап возрождения олимпийской идеи.
4. Дайте характеристику Олимпийского движения.
5. Охарактеризуйте функции олимпийских комитетов в России.
6. Универсиада – характеристика спортивного движения.
7. Опишите историю комплексов ГТО и БГТО.
8. Опишите цели, задачи, структуру и основные требования Нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Темы рефератов

1. История становления и развития Олимпийского движения.
2. Проблемы современных олимпийских игр и олимпийского движения.
3. Функции и проблемы деятельности олимпийских комитетов в России.
4. Универсиады: история становления и развития.
5. Проблемы и задачи комплексов ГТО и БГТО на современном этапе развития страны.
6. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: проблемы и задачи на современном этапе развития страны.

Тема 5. Умственная и физическая работоспособность студента. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности

1. Бытие как философская категория.
2. Пространственно-временные характеристики бытия.
3. Философские концепции движения и развития.

Опрос:

1. Раскройте динамику работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
2. Определите основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
3. Опишите особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Темы рефератов

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Утомление при физической и умственной работе.
3. Восстановление организма.
4. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
5. Адаптация, биологические ритмы и работоспособность.
6. Внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса.
7. Гипокинезия и гиподинамия.
8. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

Тема 6. *Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Проблемы формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом*

1. Понятие «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
2. Особенности мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Опрос:

1. Соотнесите понятия «потребность», «мотив» и «мотивация».
2. Охарактеризуйте мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий.
3. Раскройте понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
4. Опишите проблемы и тенденции ценностей молодежи.
5. Раскройте особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.

Темы рефератов

1. Мотивация как компонент занятий физической культурой и спортом.
2. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом современных студентов

Тема 7. *Методические основы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями*

1. Формы самостоятельных занятий .
2. Характер и содержание самостоятельных занятий студентов.
3. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий .

Опрос:

1. Опишите особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности.

2. Раскройте характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Опишите особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Охарактеризуйте планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Назовите границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Опишите взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
7. Охарактеризуйте гигиену самостоятельных занятий.
8. Охарактеризуйте особенности самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий

Темы рефератов

1. Планирование самостоятельных занятий.
2. Основные формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья.

Тема 8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

1. Определение понятия «спорт», классификация видов спорта.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
3. Студенческий спорт, особенности организации и планирования в ВУЗе

Опрос:

1. Охарактеризуйте общую и специальную физическую подготовку в образовательном процессе по физическому воспитанию.
2. Раскройте методические принципы физического воспитания.
3. Охарактеризуйте основы и этапы обучения движениям.
4. Раскройте особенности развития физических качеств.
5. Опишите формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Охарактеризуйте общую физическую подготовку, ее цели и задачи.
7. Охарактеризуйте специальную (спортивную) подготовку, ее цели и задачи.
8. Охарактеризуйте зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
9. Раскройте значение мышечной релаксации.
10. Охарактеризуйте коррекцию физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.
11. Дайте краткую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
12. Охарактеризуйте порядок выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

Темы рефератов

1. Понятия общей и специальной физической подготовки.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема 9. Основы самоконтроля студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Врачебный и педагогический контроль: определение понятий, цель и задачи.

2. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью занимающихся.

Опрос:

1. Дайте характеристику врачебного и педагогического контроля, самоконтроля состояния организма.
2. Назовите методы контроля состояния различных систем организма человека.
3. Охарактеризуйте дневник самоконтроля и самоподготовки.

Темы рефератов

1. Основные понятия самоконтроля. Диагностика и самодиагностика.
2. Методы контроля состояния различных систем организма человека.
3. Дневник самоконтроля и самоподготовки.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ППФП.
2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
3. Средства ППФП студентов.
4. Организация и формы ППФП в вузе.

Опрос:

1. Дайте определение ППФП.
2. Назовите цели, задачи, средства ППФП.
3. Перечислите факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
4. Дайте характеристику методики подбора средств ППФП, организации и форм ее проведения.
5. Раскройте особенности ППФП студентов КБГУ им. Х.М. Бербекова по избранной специальности.
6. Опишите особенности профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
7. Раскройте влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Темы рефератов

1. Содержание и особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Факторы и условия, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), организация и формы ее проведения.
4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**Оценочные материалы для коллоквиума по дисциплине «Физическая культура и спорт»
(контролируемая компетенция УК-7)**

Рубежный контроль № 1

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры.
3. Виды физической культуры.
4. Социальная роль, функции физической культуры.

5. Физическая культура личности студента.
6. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.
7. Организационно-правовые основы физической культуры.
8. Организм - как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
11. Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья.
12. Факторы, определяющие здоровье.
13. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.
14. История студенческого спорта в России и мире.
15. История возникновения комплекса ГТО и БГТО.
16. Возрождение ГТО в России.

Рубежный контроль № 2

17. Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов.
18. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
19. Средства физической культуры и спорта в обеспечении работоспособности студента.
20. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
21. Проблемы и тенденции ценностей молодежи.
22. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.
23. Формы самостоятельных занятий.
24. Характер и содержание самостоятельных занятий студентов.
25. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
26. Особенности самостоятельных занятий девушек.

Рубежный контроль № 3

27. Определение понятия «спорт», классификация видов спорта.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Студенческий спорт, особенности организации и планирования в ВУЗе.
30. Врачебный и педагогический контроль: определение понятий, цель и задачи.
31. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий физической культурой и спортом.
32. Самоконтроль за функциональным состоянием и физической подготовленностью.
33. Дневник самоконтроля.
34. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи ППФП.
35. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
36. Средства ППФП студентов.
37. Организация и формы ППФП в вузе.

Методические рекомендации к подготовке к коллоквиуму

При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь обучающимся целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и

отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания.

Критерии оценивания при коллоквиуме

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся: – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
3-4 балла («хорошо»)	Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся: – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.
1-2 балл («удовлетворительно»)	Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

Грубые ошибки: неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

Негрубые ошибки: неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

Недочеты: непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

3.2.2. Контрольные задания для тестирования (УК-7, индикаторы достижения компетенции УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Задание 1.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов; это мощное оздоровительное средство, важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека. Однако, при проведении закаливания необходимо соблюдать определенную последовательность.

Перечислите в правильной последовательности этапы процедур при закаливании водой:

- 1) Обливание;
- 2) Обтирание холодной водой;
- 3) Плавание в холодной воде;
- 4) Контрастный душ

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--	--

Задание 2.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В понятие здоровье входит ряд взаимосвязанных компонентов. Соотнесите название компонентов здоровья с их характеристикой.

Название компонента здоровья		Характеристика компонента здоровья	
А	Соматическое	1	Состояние психической сферы человека, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения
Б	Физическое	2	Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека, определяющая систему ценностей, установок, мотивов поведения в социальной среде
В	Нравственное	3	Текущее состояние органов и систем органов человеческого организма
Г	Психическое	4	Уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма
Д	Сексуальное	5	Комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Задание 3.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Существует большое количество определений, раскрывающих значение «здоровый образ жизни». Выберите верное определение к понятию «здоровый образ жизни».

- 1) Здоровый образ жизни – это правильное поведение человека в социальной среде;
- 2) Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск инфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска;
- 3) Здоровый образ жизни – это забота о здоровье, вклад в свое развитие и становление как личности;
- 4) Здоровый образ жизни – это комплекс правил, направленный на укрепление здоровья.

Ответ:

Задание 4.

Прочитайте текст и установите последовательность.

Здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью. Для осуществления качественной интеллектуальной деятельности работоспособность студента должна находиться в оптимальных значениях. Однако, существует ряд факторов, связанных с психофизиологическими резервами организма студентов, снижающих их работоспособность.

Перечислите в последовательности от наименьшего к наибольшему по силе воздействия на состояние студентов, названия признаков снижения работоспособности:

- 1) Переутомление;
- 2) Усталость;
- 3) Утомление;

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

--	--	--

Задание 5.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Любая физическая нагрузка, особенно, напряженная вызывает в организме человека определенные изменения его физиологических параметров. В процессе занятий физической культурой и спортом выделяют несколько видов контроля за состоянием занимающихся.

Соотнесите название вида контроля с их характеристиками.

Вид контроля		Характеристика контроля	
А	Врачебный	1	Получение информации определения связи между факторами воздействия (нагрузка, методы, средства) и изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии

			здоровья, физического развития и спортивного мастерства
Б	Педагогический	2	Получение информации о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом
В	Самоконтроль	3	Получение информации о состоянии своего организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, с целью оценки физического состояния, двигательных возможностей и функциональных способностей.

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 6.

Прочитайте текст и установите соответствие.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях. Соотнесите уровень формирования здорового образа жизни с основными мероприятиями, реализуемыми в рамках данного уровня.

Название уровня		Виды мероприятий, реализуемые в рамках указанного уровня	
А	Социальный	1	Профилактические учреждения, экологический контроль
Б	Инфраструктурный	2	Пропаганда, информационно-просветительская работа, флешмобы, концерты
В	Личностный	3	Организация быта, изменение сознания с целью ориентации на здоровый образ жизни

Запишите, выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Задание 7.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическое воспитание это:

1. явление, выражающееся в деятельности человека по развитию психофизических возможностей;
2. деятельность человека, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;
3. процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;

4. педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

Ответ:

Задание 8.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическое развитие определяется как:

1. процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
2. деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;
3. педагогически организованный процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;
4. социальное явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;

Ответ:

Задание 9.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическая культура это:

1. деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;
2. явление, выражающееся в деятельности человека по развитию заложенных в нем возможностей;
3. процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма;
4. процесс, связанный с деятельностью по передаче и усвоению ценностей;

Ответ:

Задание 10.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Отметьте взаимосвязанные формы культуры:

1. духовная, материальная, социальная;
2. физическая, духовная, материальная;
3. материальная, социальная, физическая;
4. физическая, материальная, религиозная;

Ответ:

Задание 11.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Культура это:

1. то, что транслируется от поколения к поколению;
2. окружающая человека искусственная среда;
3. явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы;
4. деятельность, направленная на достижение высокого уровня своих возможностей;

Ответ:

Задание 12.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Ценностями материальной культуры общества являются:

1. этика, позитивные знания, художественная культура;
2. породы домашних животных, здания, сорта культурных растений, связь, технологии;
3. научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;
4. физические упражнения, позитивные знания, позитивные результаты;

Ответ:

Задание 13.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Духовную культуру общества составляют такие ценности как:

1. научные знания о закономерностях психофизического совершенствование человека;
2. научные знания, физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;
3. этика, позитивные знания, художественная культура;
4. породы домашних животных, сорта культурных растений, культура почв;

Ответ:

Задание 14.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Ценности физической культуры:

1. породы домашних животных, здания и сооружения, сорта культурных растений, технологии;
2. физические упражнения, условия применения этих знаний и средств;
3. научные знания, здания и сооружения, технологии, оборудования;
4. научные знания, позитивные знания, мораль, позитивные результаты;

Ответ:

Задание 15.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Слово «культура» означает:

1. игра, забава, развлечение;
2. обработка, уход, возделывание;
3. обработка, уход, развлечение;
4. возделывание, игра, забава;

Ответ:

Задание 16.

Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Общая культура обусловлена уровнями:

1. физического, интеллектуального, нравственного развития;
2. интеллектуального, нравственного, эстетического развития;
3. физического, эстетического развития;
4. физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития;

Ответ:

Методические рекомендации

Полный банк тестовых заданий по дисциплине представлен в системе онлайн-обучения на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования КБГУ (<https://open.kbsu.ru>). Обучающийся, чтобы пройти тестирование, входит в систему open.kbsu.ru под своим личным логином и паролем, выбирает нужную дисциплину и проходит тестирование.

Ключи к оцениванию

1.	2,1,4,3				
2.	А 3	Б 4	В 2	Г 1	Д 5

3.	2
4.	3,2,1
5.	A Б В 2 1 3
6.	A Б В 2 1 3
7.	4
8.	1
9.	2
10.	2
11.	1
12.	2
13.	3
14.	2
15.	2
16.	4

Сценарий выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задания закрытого типа на установление соответствия	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2.Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3.Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2 сформировать пары элементов. 4.Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).

Задания закрытого типа на установление последовательности	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2.Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3.Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4.Записать цифры вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, 135).
Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных с обоснованием выбора	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2.Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3.Выбрать один ответ, наиболее верный. 4.Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1.Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

Система выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание 1	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом;

	сопоставлены с позициями другого).	неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание 2	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным если правильно указана вся последовательность цифр.	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание 3	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание 4	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте.	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка /неточность/ ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки /ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов.

3.3. Промежуточная аттестация

Контролируемые компетенции УК-7, индикаторы достижения компетенции УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

3.3.1 Список вопросов к зачету (контролируемые компетенции – УК-7)

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
3. Социальные функции физической культуры.
4. Формирование физической культуры личности.
5. Физическая культура как учебная дисциплина в структуре профессионального образования.
6. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

9. Физическое развитие человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
11. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
12. Средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности.
13. Понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)», факторы, его определяющие.
14. Влияние образа жизни на качество жизни, на здоровье, эффективность и успешность профессиональной деятельности.
15. Возможности и роль физической культуры в обеспечении здоровья, качества жизни, эффективности и успешности профессиональной деятельности.
16. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни.
17. История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр.
18. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России.
19. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО.
20. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.
21. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
22. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
23. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Понятия «мотив» и «мотивация» с психологической точки зрения.
24. Проблемы и тенденции ценностей молодежи.
25. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта.
26. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности.
27. Характер содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста.
28. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
29. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
30. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации.

«Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

«Не зачтено» может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.

Ответы на вопросы.

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества

Физическая культура и спорт являются важными социальными явлениями, отражающими ценности и уровень развития общества. Они способствуют формированию здорового образа жизни, укреплению межличностных связей и социальной интеграции. Спорт способствует развитию командного духа, патриотизма и социальной ответственности. В современном обществе физическая культура играет роль средства профилактики заболеваний и повышения качества жизни. Ее развитие влияет на социальную стабильность и экономическую эффективность государства.

2. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры

Средства физической культуры включают физические упражнения, спортивные игры, массовую физическую активность и оздоровительные мероприятия. Основные составляющие — это двигательная активность, правильное питание, режим труда и отдыха, а также профилактика заболеваний. Важную роль играют спортивная подготовка, физическая культура в быту и профессиональной деятельности. Эти средства направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование позитивных мотиваций к активному образу жизни.

3. Социальные функции физической культуры

Физическая культура выполняет важные социальные функции: воспитательную, оздоровительную, профилактическую и коммуникативную. Она способствует формированию гражданской ответственности, патриотизма и коллективизма. Также она помогает реализовать идеи равенства и инклюзивности через массовые спортивные мероприятия. Функции включают укрепление здоровья населения, развитие спортивного мастерства и социализацию личности. В целом, физическая культура способствует гармоничному развитию общества.

4. Формирование физической культуры личности

Формирование физической культуры личности происходит через систематическую деятельность по развитию физических качеств и навыков. Важную роль играют образовательные программы, воспитательные мероприятия и личный пример окружающих. Оно включает развитие мотивации к здоровому образу жизни, самодисциплины и ответственности за свое здоровье. Этот процесс начинается в детском возрасте и продолжается на протяжении всей жизни. В результате формируется активная жизненная позиция и устойчивый интерес к физической активности.

5. Физическая культура как учебная дисциплина в структуре профессионального образования

Физическая культура является обязательной дисциплиной в большинстве образовательных программ высших учебных заведений. Она способствует развитию физических качеств студентов, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни. В рамках учебной программы студенты осваивают основы теории движений, гигиены и профилактики заболеваний. Практические занятия помогают развивать двигательную активность и стрессоустойчивость. Это важно для формирования гармонично развитой личности специалиста.

6. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

Организация физического воспитания в вузах предполагает систематическую работу по развитию физических качеств студентов через лекции, практические занятия и массовые

мероприятия. Важна интеграция теоретических знаний с практическими навыками для формирования здорового образа жизни. Необходимы создание условий для регулярных занятий спортом на базе учебных корпусов или спортивных комплексов. Также важна мотивация студентов к самостоятельной физической активности вне учебных занятий. Эффективная организация способствует улучшению здоровья студентов и их социальной адаптации.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

Человек — сложная биологическая система с множеством взаимодействующих органов и систем (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной). Он обладает способностью к саморегуляции — поддержанию внутреннего баланса (гомеостаза). Организм способен адаптироваться к внешним условиям благодаря физиологическим механизмам: регуляции температуры тела, обмена веществ и кровообращения. Саморазвитие проявляется в росте физических возможностей при регулярных тренировках или изменениях образа жизни. Эти свойства обеспечивают устойчивость организма к стрессам и нагрузкам.

8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность

Ключевые функции включают работу сердечно-сосудистой системы (кровообращение), дыхательную (газообмен), нервную систему (координация движений) и мышечную систему (сила, выносливость). Они обеспечивают доставку кислорода к тканям, удаление продуктов обмена веществ и управление движениями тела. Эффективное функционирование этих систем важно для выполнения физических упражнений любой интенсивности. Их состояние напрямую влияет на работоспособность человека во время физических нагрузок.

9. Физическое развитие человека: физиологические механизмы совершенствования систем организма под воздействием тренировки

Физическое развитие связано с ростом массы мышечной ткани, укреплением костей, развитием сердечно-сосудистой системы и легких благодаря регулярным тренировкам. Механизмы включают гипертрофию мышц, увеличение объема сердца (гипертрофия миокарда), улучшение вентиляционной функции легких и обменных процессов в тканях. Закономерности развития определяются типом нагрузки: аэробной или анаэробной тренировки. Постепенное увеличение интенсивности обеспечивает прогрессивное совершенствование систем организма.

10. Роль систем организма в обеспечении развития и функциональных возможностей человека

Сердечно-сосудистая система обеспечивает кровоснабжение тканей; дыхательная — газообмен; нервная — координацию движений; мышечная — выполнение движений; эндокринная — регуляцию обменных процессов; иммунная — защиту от инфекций. Совместная работа этих систем определяет уровень физических возможностей человека: силу, выносливость, скорость реакции или гибкость. Их гармоничное функционирование важно для достижения высоких результатов в спорте или повседневной деятельности.

11. Двигательная активность: влияние на устойчивость к нагрузкам при различных внешних условиях

Регулярная двигательная активность повышает адаптационные возможности организма к стрессам как умственным, так и физическим нагрузкам за счет улучшения работы сердечно-сосудистой системы, легких и мышечной системы. Она способствует развитию выносливости, силы и гибкости — ключевых компонентов устойчивости организма к внешним воздействиям среды (холод/жара/загазованность). Активный образ жизни помогает быстрее восстанавливаться после нагрузок благодаря улучшению обменных процессов.

12. Средства физической культуры для управления функциональными возможностями организма

К ним относятся специально подобранные упражнения для развития силы, выносливости или гибкости; дыхательные практики; массажи; закаливание; режим питания; режим труда и отдыха; психофизиологические методы релаксации — все эти средства помогают регулировать работу внутренних систем организма для повышения работоспособности.

13. Понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)», факторы его определяющие

ЗОЖ — это совокупность привычек и поведения человека направленных на сохранение здоровья: правильное питание, регулярная двигательная активность, отказ от вредных привычек (курения/алкоголя), соблюдение режима труда и отдыха, психологическое благополучие and профилактика заболеваний . Факторами его определения являются экологическая обстановка, уровень образования человека о здоровье , социально-экономические условия жизни . Важна личностная мотивация к ведению ЗОЖ для долгосрочного сохранения здоровья.

14. Влияние образа жизни на качество жизни

Образ жизни напрямую влияет на состояние здоровья: активный ЗОЖ снижает риск хронических заболеваний (сердечно-сосудистых болезней, диабета), повышает уровень энергии and эмоциональное благополучие . Он способствует улучшению работоспособности , социальной адаптации and удовлетворенности жизнью . Эффективный стиль жизни помогает достигать профессиональных целей and сохранять качество жизни с возрастом .

15. Возможности роли физической культуры в обеспечении здоровья

Физическая культура является мощным средством профилактики заболеваний , укрепления иммунитета and повышения общего тонуса организма . Регулярные занятия улучшают работу сердечно-сосудистой системы , дыхательной системы , метаболизм . Она способствует формированию позитивных привычек , развитию физических качеств and психологического равновесия . В целом она повышает качество жизни and способствует успешной профессиональной деятельности.

16. Мировоззрение, общая культура как условия осознанного формирования здорового образа жизни

Мировоззрение и общая культура формируют ценностные ориентиры человека, влияя на его отношение к здоровью и образу жизни. Осознанное отношение к своему здоровью требует понимания важности правильных привычек и поведения. Культурный уровень способствует развитию ответственности за собственное здоровье и активной позиции в профилактике заболеваний. Мировоззрение помогает воспринимать здоровье как ценность и приоритет в жизни. В результате формируется устойчивое стремление к ведению здорового образа жизни.

17. История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр

Олимпийское движение зародилось в древней Греции, где проводились религиозные состязания в честь богов. Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века благодаря усилиям Пьера де Кубертена, который создал Международный олимпийский комитет (МОК). Первые современные Олимпийские игры прошли в Афинах в 1896 году. С тех пор Олимпиады стали крупнейшим спортивным событием с участием спортсменов со всего мира. Они способствуют развитию международного сотрудничества и мира через спорт.

18. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России

Возрождение олимпийской идеи связано с идеями мира, дружбы и развития спорта, заложенными в начале XX века. Олимпийское движение объединяет национальные олимпийские комитеты (НОК), которые организуют участие своих стран в играх и продвигают олимпийские

ценности. В России действует Российский олимпийский комитет (РОК), который занимается подготовкой спортсменов и развитием олимпийского движения внутри страны. Олимпийские комитеты способствуют популяризации спорта и реализации олимпийских принципов на национальном уровне. Они играют важную роль в подготовке спортсменов к участию в международных соревнованиях.

19. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО

Универсиады — международные спортивные соревнования среди студентов вузов, проводимые раз в два года под эгидой Международной ассоциации университетского спорта (FISU). Они способствуют развитию студенческого спорта и межкультурному обмену. Комплексы ГТО (Готов к труду и обороне) и БГТО (Бодрость, здоровье, трудовая подготовка) — системы физической подготовки населения СССР, направленные на повышение уровня физической культуры граждан с 1930-х годов. Эти комплексы включали нормативы по физической подготовке для разных возрастных групп и способствовали массовому вовлечению населения в спорт.

20. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования

Цель нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса — повышение уровня физической культуры населения России через систематическую деятельность и развитие массового спорта. Задачи включают создание условий для регулярных занятий спортом, развитие инфраструктуры и мотивации граждан к активному образу жизни. Структура комплекса включает образовательные учреждения, спортивные организации и муниципальные органы управления спортом. Основные требования — доступность занятий для всех возрастных групп, внедрение современных технологий и обеспечение безопасности участников.

21. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие

Работоспособность студентов обычно повышается с началом учебного года благодаря адаптации к нагрузкам, а затем может снижаться из-за усталости или стрессов перед экзаменами. Основными факторами являются уровень физического здоровья, качество сна, питание, психологический настрой и режим отдыха. В период экзаменационной сессии отмечается снижение работоспособности из-за нервно-эмоционального перенапряжения и психофизического утомления. Критерии утомления включают снижение концентрации внимания, раздражительность и ухудшение памяти. Важно своевременно применять методы восстановления для поддержания эффективности учебной деятельности.

22. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности

Для повышения работоспособности используют умеренные физические упражнения, дыхательные практики и закаливание для снятия стрессового напряжения. Регулярная двигательная активность способствует улучшению кровообращения мозга и обменных процессов, что повышает концентрацию внимания и память. Средства физической культуры помогают снизить уровень нервно-эмоционального напряжения и предотвратить психофизическое истощение студентов. Важна систематичность занятий с учетом индивидуальных особенностей организма для достижения максимального эффекта. Это способствует повышению общей эффективности учебной деятельности.

23. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий

Мотивация — внутреннее или внешнее побуждение к выполнению определенных действий; она является движущей силой деятельности человека. Целенаправленность означает наличие четких целей при выполнении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортом. Психологическая мотивация включает интерес к занятиям, желание достичь результата или укрепить здоровье. Мотивы могут быть внутренними (самосовершенствование) или

внешними (признание). Хорошая мотивация способствует регулярности занятий и их эффективности.

24. Проблемы и тенденции ценностей молодежи

Современная молодежь сталкивается с проблемами поиска смыслов жизни, социальной адаптации и формирования ценностных ориентиров под влиянием глобализации и цифровых технологий. Тенденции включают рост интереса к личностному развитию, здоровью, творчеству и социальной активности; снижение ценности традиционных моральных норм у части молодежи; усиление потребительских ориентиров при сохранении стремления к самореализации через образование или спорт.

25. Особенности мотивации студентов в сфере физической культуры и спорта

Мотивация студентов к занятиям спортом часто связана с желанием улучшить здоровье, повысить привлекательность или добиться спортивных результатов; также важна социальная составляющая — общение с однокурсниками или участие в соревнованиях. Внутренние мотивы включают удовольствие от физических упражнений или стремление к самосовершенствованию; внешние — получение оценки за достижения или социальное признание. Мотивация зависит от личных целей студента, условий обучения и поддержки со стороны преподавателей.

26. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности

Организация самостоятельных занятий требует четкого планирования и учета индивидуальных особенностей. Перед началом важно определить цели тренировки: укрепление здоровья, развитие силы, выносливости или гибкости. Необходимо подобрать упражнения, соответствующие уровню физической подготовки и возрасту, а также варьировать их интенсивность — от легких до более интенсивных. Время и частота занятий должны быть сбалансированы, чтобы обеспечить прогресс без переутомления. Важным аспектом является контроль за техникой выполнения упражнений и постепенное увеличение нагрузки для достижения лучших результатов.

27. Характер содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста

Для детей программы включают игровые формы движений, способствующие развитию моторики, координации и гибкости. Подросткам рекомендуется сочетание аэробных нагрузок с силовыми упражнениями для формирования выносливости и силы. Взрослым — поддержание общего тонуса, профилактика заболеваний и укрепление сердечно-сосудистой системы через умеренные аэробные нагрузки и силовые тренировки. Пожилым людям важны мягкие упражнения на растяжку, укрепление мышц и развитие баланса для предотвращения падений и сохранения мобильности. Содержание занятий должно соответствовать физиологическим возможностям каждого возраста.

28. Особенности самостоятельных занятий для женщин

Для женщин важна адаптация программ под особенности гормонального фона и физиологические особенности организма. Рекомендуются упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц тазового дна, а также профилактика остеопороза у пожилых женщин. Важно избегать чрезмерных нагрузок, особенно в периоды менструальных циклов или беременности. Занятия должны быть разнообразными — включать кардио, силовые и растяжку — для гармоничного развития тела и поддержания здоровья. Также необходимо учитывать индивидуальные ограничения по состоянию здоровья или после родов.

29. Планирование и управление самостоятельными занятиями

Эффективное планирование включает постановку конкретных целей (например, улучшение выносливости или укрепление мышц), подбор упражнений, определение частоты (например, 3-4

раза в неделю), продолжительности (от 30 минут до часа) и уровня интенсивности. Важно вести тренировочный дневник для отслеживания прогресса и своевременной корректировки программы. Управление предполагает контроль за выполнением плана, прислушивание к самочувствию и адаптацию нагрузки при необходимости. Регулярный анализ результатов помогает повысить мотивацию и добиться поставленных целей.

30. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста; связь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности

Границы интенсивности зависят от возраста: у молодых — более высокие показатели допустимой нагрузки; у пожилых — умеренные для снижения риска травм и переутомления. Для взрослых оптимальной считается умеренная или средняя интенсивность (например, 50-70% от максимальной частоты сердечных сокращений). Уровень физической подготовленности напрямую влияет на допустимую нагрузку: чем выше уровень подготовки — тем больше возможностей увеличивать интенсивность без вреда для здоровья. Перегрузки могут привести к травмам или переутомлению, а недостаточная нагрузка — к стагнации прогресса или снижению работоспособности. Поэтому важно постепенно увеличивать интенсивность с учетом индивидуальных особенностей организма.