Подписано цифровой подписью: Касумов Рамазан Магомедович
Директор Филиала ФГБОУ ВО ДГУ в г. Хасавюрте
368009, Республика Дагестан, г.Хасавюрт, ул. А. Абукова 36
+7 928 053-03-10
E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дагестанский государственный университет»
Филиал ДГУ в г.Хасавюрте

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
среднего профессионального образования

Специальность:	*38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) по программе базовой подготовки*
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	*Основное общее образование*
Квалификация:	*Бухгалтер*
Форма обучения:	*Очная, заочная*

Хасавюрт, 2024

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта от 05.02.2018г.№69 (далее ФГОС) СПО по специальности 38.02.01 - «Экономика и бухгалтерский учет» для реализации основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Хасавюрте

Разработчики: Разаков Ш.Р. преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте

Фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура» рассмотрен на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин филиала ДГУ в г. Хасавюрте

Протокол № «7» «27» ___*03*___2024

Председатель _____ _____ Р. М. Разаков

Рекомендован к утверждению на заседании педагогического отделения СПО филиала ДГУ в г. Хасавюрте

Протокол № «7» «27» ___03___2024

Председатель _____Д.Х. Дадаев

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ----------4
2.ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ----------5
3.КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ----------5
4. **ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ----------8**

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Вид работы	*Трудоемкость, академических часов*	*Трудоемкость, академических часов*	*Трудоемкость, академических часов*	*Трудоемкость, академических часов*	*Всего*
	Очное 3с	*Очное 4с*	*Очное 5с*	*Очное 6с*	
Максимальная	64	***42***	***40***	***30***	***176***
Контактная работа:	50	***30***	***28***	***14***	***130***
Лекции (Л)					
Практические занятия (ПЗ)	**50**	*30*	*28*	*14*	*130*
Курсовое проектирование					
Промежуточный контроль					
самостоятельное изучение разделов (перечислить);	***14***	***12***	***12***	***12***	***50***
Консультация					
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	***зачет***	***зачет***	***зачет***	***зачет***	
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.	*2*				
Раздел 2. Легкая атлетика.	*2*				
Раздел 3. Баскетбол.		*4*			
Раздел 4. Гимнастика.			*2*		
Раздел 5. Волейбол.			*2*	*2*	
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий					
Подготовка к практическим занятиям					
Подготовка контролю					
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	***зачет***	***зачет***	***зачет***	***зачет***	

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ»

В результате освоения учебной дисциплины ««Физическая культура» , обучающийся должен

Уметь	- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Знать	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни**.** Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов

2.1 Компетенции формируются в процессе изучения дисциплины:
В результате освоения дисциплины студент должен обладать
следующими компетенциями:

Общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ФОРМЫ ИХ КОНТРОЛЯ И ВИДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Индекс Контролируемой компетенции	Оценочные средства		Способ контроля
			наименование	№№ заданий	
1	**Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.**	ОК 03 ОК 08.	Вопросы Тест Тест	В1-2 8 1-7 1-7	***Устно***
	Раздел 2. Легкая атлетика.	ОК 03 ОК 08.	Вопросы Тест Тест	1-28 1-4 1-4	***Письменно***
	Раздел 3. Баскетбол.	ОК 03 ОК 08.	Вопросы Тест	1-28 1-4	***Письменно***
	Раздел 4. Гимнастика.	ОК 03 ОК 08.	Вопросы	1-30	***Письменно***
2	**Раздел 5. Волейбол.**	ОК 03 ОК 08.	Вопросы Тест	31-76 1-7	***Устно***

3.1 Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках модуля	**Основные показатели и критерии оценки результата**	**Максимальное количество баллов**	**Формы и методы оценки**
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами результатов	5	зачет
ОК 08 . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами результатов	5	зачет

4.Перечень оценочных средств по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1.Физическая культура личности
2.Ценностные ориентиры здорового образа жизни
3.Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры
4.Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями
5.Международное спортивное студенческое движение
6.История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре
7.Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)
8. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания
9. Методика развития двигательных качеств
10. Методика разработки специальных комплексов упражнений
11.Методика занятий корригирующей гимнастикой
12. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
13 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
14 Основные составляющие физической культуры.
15 Средства физической культуры.
16 Социальные функции физической культуры.
17 Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
18 Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

19 Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

20 Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
21 Сердечнососудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
22 Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
23 Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
Организация здорового образа жизни студента.
24 Основы правильного питания.
25 Закаливание как средство физической культуры.
26 Методы оценки уровня здоровья.
27 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
28 Выносливость и методика ее развития.

4.2Комплект заданий для выполнения теста для зачета
«Баскетбол»
Контрольное тестирование по баскетболу:
1 задание - Штрафной бросок.
2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
4 задание - Практическое судейство.
Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.
Критерии оценки:
оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:
1 задание - пять из пяти попаданий;
2 задание - *девушки* без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два ша-га, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бро-сок;
4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.
оценка **«хорошо»**
1 задание - четыре из пяти попаданий;
2 задание - *девушки* с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мя-ча в кольцо; *юноши* с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;
4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.
оценка **«удовлетворительно»**
1 задание - три из пяти попаданий;
2 задание - *девушки* с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; *юноши* с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;
4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.
оценка **««неудовлетворительно»**
5 1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;
2 задание - *девушки* с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; *юноши* с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;
3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.
«Волейбол»
Контрольное тестирование по волейболу:
1 задание - жонглирование двумя руками над собой;
2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;
3 задание - верхняя прямая подача;
4 задание - нижняя прямая подача;
5 задание - Практическое судейство.
Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток.
Критерии оценки:

Тест	**1 - 2 курс**			
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**
жонглирование двумя руками над собой (раз)	**10**	**8**	**6**	**4**
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	**13**	**12**	**11**	**10**
верхняя прямая подача (раз)	**5**	**4**	**3**	**2**
нижняя прямая подача (раз)	**5**	**4**	**3**	**2**
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикукуляляцию и боится свистка

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

4.3.Обязательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши и девушки):

№	**Виды заболеваний**	**Тесты**	**Критерии оценки**
1.	Заболевание органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	дальность, прирост результата,

		2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2.	Заболевания сердечнососудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3.	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4.	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.
5.	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6.	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7.	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

*Примечания: 1.В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).
2.При некоторых заболеваниях сердечнососудистой системы возможно применение в качества теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3.В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

4.4.ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Наименование задания	**пол**	**О ц е н к а в о ч к а х**				
		5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность; бег 100 м.	юноши	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
	девушки	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине	юноши	14	12	10	8	6
На силовую подготовленность: Поднимание туловища	девушки	52	47	42	32	24
На общую выносливость	юноши 3000м.	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20
	девушки 2000	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

4.5.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м.;
2. Тест на силовую подготовленность:
юноши – подтягивание на перекладине;
девушки –сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;
3. Тесты на общую выносливость: юноши – бег 3000 м.
девушки – бег 2000 м.;
4. Тесты по ППФП:

Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки для зачѐта:

 оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы; может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает незначительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала;

 оценка **«незачтено»** выставляется студенту, если студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает значительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала.

4.6.ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ДЕВУШКИ

Вид задания	**Оценка в очках**				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км. (мин.сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	20,20
2. Плавание 50 м. (мин.сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см.)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину с разбега (см.)	355	345	330	310	280
5. Метание гранаты 500 гр. (м.)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см.)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководиелями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

ЮНОШИ

Вид задания	**Оценка в очках**				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км. (мин.сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м. (мин.сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см.)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину с разбега (см.)	445	430	415	400	380
5. Метание гранаты 700 гр. (м.)	40	37	34	31,5	28
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4

7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметноцикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования

4.7.РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ

№	**Виды испытаний (тесты)**	**Нормативы**					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	**Хорошо**	**Отлично**	**Удовлетворительно**	**Хорошо**	**Отлично**
1.	Бег 100м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
2.	Бег 500м. (мин.сек)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
3.	Бег 1000м. (мин.сек)	3,2	3,25	3,30	-	-	-
4.	Бег 2000м. (мин.сек)	-	-	-	11,0	11,50	12,30
5.	Бег 3000м. (мин.сек)	12,30	13,30	14,30	-	-	-
6.	Метание гранаты: 500 г. (м)	-	-	-	20	18	15
7.	Метание гранаты: 700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
8.	Прыжки в длину с разбега (м)	4,5	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
9.	Подтягивание (раз)	14	11	9			
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин.раз)	-	-	-	35	30	27
11.	Плавание 50 м. (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
15.	Марш- бросок3 км. (мин)	-	-	-	19	21	23
16.	Марш- бросок 5км. (мин)	30	32	34	-	-	-
17.	Тесты по ППФП						

Критерии оценки для зачѐта:

 оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская

существенных неточностей в ответе на вопросы; может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает незначительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала;

оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает значительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала

4.8 Вопросы к зачету по физической культуре (для освобождѐнных):
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента.
1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Основные составляющие физической культуры.
5. Определение понятия «физическое воспитание».
6. Определение понятия физической подготовленности.
7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.
8. Определение понятия «работоспособность».
9. Определение понятия «утомление», «усталость».
10.Определение понятия «релаксация», «рекреация».
11.Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
12. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
13.Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
14.Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
15.Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
16. Определение понятия «организм человека»
17. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».
18. Определение понятия «физическое развитие».
19. Определение понятия «двигательная активность».
20. Костная система.
21. Мышечная система
22.Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.
23.Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
24.Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
25.Влияние экологических факторов на жизнедеятельность человека.
26.Влияние природно-климатических факторов.
27.Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
28. Определение понятия «здоровье».
29. Определение понятия «здоровый образ жизни».
30. Назвать составляющие здорового образа жизни.
31. Режим труда и отдыха.
32. Организация питания.
33. Личная гигиена и закаливание.
34.Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
35.Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.

36.Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
37.Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.
38.Изменения, происходящие в сердечнососудистой системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЧСС, АД).
39.Изменения, происходящие в дыхательной системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЖЁЛ, МПК).
40.Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате под воздействием направленной физической нагрузки.
41.Методические принципы физического воспитания.
42.Этапы обучения двигательным действиям.
43.Воспитание силы.
44.Воспитание выносливости.
45.Воспиатние быстроты.
46. Воспитание ловкости.
47. Воспитание гибкости.
48.Психические качества, формируемые в процессе физического воспитания.
49. Общая физическая подготовка, еѐ цели и задачи.
50.Интенсивность физических нагрузок.
51.Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
52.Возможность и условия коррекции общего физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта.
53.Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
54. Специальная физическая подготовка, еѐ цели и задачи.
55. Формы занятий физическими упражнениями.
56. Определение понятия «спорт».
57.Определение понятия «массовый спорт», «спорт высших достижений».
58.Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
59. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта.
60. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
61.Изложите основные правила соревнований по избранному виду спорта.
62. Формы самостоятельных занятий.
63. Содержание самостоятельных занятий.
64. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной нагрузки.
65. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
66.По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
67.Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
68. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
69. Понятие диагностики. Цель и виды.
70. Врачебный контроль. Организация и содержание.
71.Педагогический контроль, его содержание.
72.Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.
73.Антропометрические данные и индексы.
74.Функциональные пробы и тесты для различных физиологических систем организма.
75.Проба Штанге. Ортостатическая проба. Тест Купера.
76.Проба Мартине (с приседаниями). Гарвардский степ-тест.