

**РО: ООВО «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ
ИСЛАМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМАМА АБУ ХАНИФЫ»**



«Утверждаю»
Проректор по учебной работе
М.М. Шибзухов

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Для направления подготовки:
48.03.01 – «Теология»
Направленность (профиль) – «Исламская теология»

Нальчик 2024

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт». – Нальчик: СКИУ, 2024.

Согласовано с работодателями:

<i>№</i>	<i>ФИО</i>	<i>Должность, место работы</i>
1.	Ибрагимов И.Д.	канд. пед. наук, доцент, председатель исполкома КЦМСК
2.	Осипов С.К.	канд. филос. наук, доцент, руководитель образовательной программы «Теология» ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»
3.	Сижажев А.С.	Заместитель председателя ДУМ КБР

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и компетенций.

Примерные темы рефератов

реферат на тему:

1 семестр

1 модуль

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.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

2 модуль

1. Основы методики самомассажа.

2. Нетрадиционные оздоровительные методики.

3. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

4. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

5. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

8. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

12. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

13. Гигиенические основы закаливания.
14. Личная гигиена студента и ее составляющие.
15. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
16. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
21. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы обучения движениям.
23. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
28. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Общая и моторная плотность занятия.
31. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

32. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

33. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

34. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

35. Гигиена самостоятельных занятий.

36. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

3 модуль

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

11. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

15. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

16. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

3 семестр

1 модуль

1. Правила соревнований(спортивная игра).
2. Народные подвижные игры.
3. Подготовительные подвижные игры (к различным видам спорта).
4. Правила соревнований....(нетрадиционный вид спорта).
5. История возникновения..... (спортивная игра, нетрадиционный вид спорта).

2 модуль

1. Разновидности йоги.
2. История возникновения ушу.
3. Философия ушу.
4. Виды аэробики.
5. Комплексы упражнений атлетической гимнастики.
6. Стретчинг. Определение и принципы.
7. Калланетика. Определение
8. Изотон. Определение и принципы.
9. Дыхательная гимнастика.
10. Развитие фитнеса.
11. Оздоровительный бег.
12. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
13. Системы питания.

3 модуль

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.

7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

6.2. Примерная тематика вопросов к зачету

1 семестр

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
20. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
21. Педагогические основы воспитания физических качеств.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
27. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).

3 семестр

28. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
29. Система студенческих спортивных соревнований.
30. Современные системы физических упражнений.
31. Экономические основы физической культуры и спорта.
32. Финансирование физической культуры и спорта.
33. Управление физической культурой и спортом.
34. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
36. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
37. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).
38. Классификация спортивных игр.
39. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.
40. Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия.
41. Восстановительные процессы при мышечной деятельности, после тренировочных занятий и соревнований.
42. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения .
43. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры.

Цель применения БРС с использованием модульной технологии обучения – повышение качества подготовки высококвалифицированных кадров, побуждение студентов к самостоятельной работе с учебным материалом, повышение интенсивности труда студентов в течение всего учебного года и объективности оценки их знаний, умений, навыков.

Определение «стоимости» учебных модулей в баллах

№	Форма оценивания	Баллы модулей					
		1 семестр			3 семестр		
		1 модуль	2 модуль	3 модуль	1 модуль	2 модуль	3 модуль
1	Подготовка докладов, написание рефератов	15	15	10	15	15	10
2	Контрольная работа	15	15	10	15	15	10
	Итого максимально количество баллов модуля	30	30	20	30	30	20

Промежуточная аттестация

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

Допуск на зачет 40 баллов (из 80 возможных)

Минимальное/ максимальное количество баллов на зачете:

min 10 баллов

max 20 баллов

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по результатам работы студента в течение всего семестра и зачета.

1 семестр

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого баллов
Максимальный балл	30	30	20	80
Максимальное количество баллов промежуточного контроля	зачет			20
Итого баллов за семестр				100

3 семестр

	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Итого баллов
Максимальный балл	30	30	20	80
Максимальное количество баллов промежуточного контроля	зачет			20
Итого баллов за семестр				100

Шкала соответствия баллов по дисциплине по итогам зачета:

- "зачтено" (более 50 баллов);
- "не зачтено" (менее 50 баллов).