ДУХОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

ПРАВОСЛАВНЫЙ СВЯТО-ТИХОНОВСКИЙ БОГОСЛОВСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА ПАСТЫРСКОГО И НРАВСТВЕННОГО БОГОСЛОВИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

текущей успеваемости

по обеспечению контроля освоения компетенции ОК-8

Основная образовательная программа: ***Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания***

Квалификация выпускника*:* ***бакалавр богословия***

Форма обучения: ***очная, очно-заочная***

Москва

Оглавление

[Информация о фонде оценочных средств и контролируемой компетенции 3](#_Toc492471864)

[Именование компетенции: 3](#_Toc492471865)

[Дисциплины, обеспечивающие освоение компетенции: 3](#_Toc492471866)

[Этапы освоения компетенции 3](#_Toc492471867)

[Показатели оценивания поэтапного освоения компетенции 4](#_Toc492471868)

[Критерии оценивания поэтапного освоения компетенции 4](#_Toc492471869)

[Процедуры оценивания поэтапного освоения компетенции 5](#_Toc492471870)

[Описание шкал оценивания поэтапного освоения компетенции 5](#_Toc492471871)

[Средства оценивания поэтапного освоения компетенции 6](#_Toc492471872)

[Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура»: 6](#_Toc492471873)

[Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»: 18](#_Toc492471874)

## Информация о фонде оценочных средств и контролируемой компетенции

Фонд оценочных средств предназначен для обеспечения контроля текущей успеваемости по дисциплинам, обеспечивающим освоение общекультурной компетенции ОК-8, обязательной к освоению всеми обучающимися по основной образовательной программе «Подготовка служителей и религиозного персонала православного вероисповедания».

### Именование компетенции:

Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Дисциплины, обеспечивающие освоение компетенции:

* Физическая культура и спорт
* Элективные курсы по физической культуре и спорту

## Этапы освоения компетенции

Освоение компетенции подразумевает три этапа. Начальный и основной этапы формируются у обучающегося в течение семестра в порядке прохождения отдельных дисциплин и практик образовательной программы, обеспечивающих освоение данной компетенции; формирование завершающего этапа происходит во взаимосвязи всех дисциплин и практик образовательной программы.

На *начальном этапе* в течение семестра формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются базовые категории, формируются основные умения. Знания и умения этого этапа в целом носят репродуктивный характер. Обучающийся воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу. Контроль качества освоения начального этапа компетенции осуществляется по результатам текущей успеваемости обучающегося в течении семестра.

*Основной этап*. Освоение этого этапа проходит к концу семестрового обучения. Обучающийся осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя саморегуляцию в ходе работы и перенося знания и умения на новые условия. Контроль качества освоения основного этапа компетенции выносится на промежуточную аттестацию.

*Завершающий этап* подразумевает достижение обучающимся итоговых показателей по заявленной компетенции, освоение всего необходимого объема знаний, овладение всеми умениями и навыками в области означенной компетенции. Обучающийся способен использовать эти знания, умения и навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях. Формирование этого этапа подразумевает взаимосвязь всех дисциплин образовательной программы, обеспечивающих освоение данной компетенции.

Настоящий фонд оценочных средств подразумевает контроль текущей успеваемости в объеме начального этапа освоения компетенции.

## Показатели оценивания поэтапного освоения компетенции

В качестве показателя оценивания поэтапного освоения компетенции выступает позиция знания, умения или навыка обучающегося, соответствующая контролируемому этапу освоения компетенции.

|  |  |
| --- | --- |
| Начальный | Знание системы научно-практической и специальной информации, необходимой для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности;  Знание социально-биологических основ физической культуры. |
| Умение составлять индивидуальные программы физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, реакционной и восстановительной направленностью;  Умение проводить самомассаж. |
| Владение эффективными и экономичными способами овладения жизненно важными умениями и навыками (спортивная ходьба, передвижение на лыжах, плавание). |

## Критерии оценивания поэтапного освоения компетенции

Критерием оценивания поэтапного освоения компетенции является признак, по наличию или отсутствию которого оценивается качество ответа или содержания работы обучающегося.

***Критерии оценивания устных опросов разнятся в зависимости от содержания задания. В общем виде они могут быть представлены:***

- полнотой раскрытия темы вопроса (охвачен весь заявленный период, обозначены все значимые течения и фигуры и т.п.);

- отсутствием ошибок в изложении фактического материала, привлекаемого для построения ответа, а также общим качеством построения ответа (связность, логическая последовательность);

- указанием на проблемные (и, возможно, дискуссионные) моменты, наличествующие в обсуждаемой тематике.

В случае оценивания по пятибалльной шкале наличие в ответе только одного из названных критериев приравнивается к оценке «3» («удовлетворительно»), двух – к оценке «4» (хорошо), трех и более – к оценке «5» («отлично»).

***Критерии оценивания письменных работ разнятся в зависимости от содержания. В общем виде они могут быть представлены:***

- полнотой выполнения объема работы (охвачен весь заявленный период, обозначены все значимые течения и фигуры и т.п.);

- наличием внутренней логики изложения и аргументации, подтверждающей обозначенные идеи;

- учетом контекста означенной проблемы (фактов, повлиявших на её появление);

- учетом необходимых для раскрытия темы (или для выполнения задания) источников и наличием соответствующих ссылок.

В случае оценивания по пятибалльной шкале наличие в ответе только одного из названных критериев приравнивается к оценке «3» («удовлетворительно»), двух– к оценке «4» (хорошо), трех и более – к оценке «5» («отлично»).

## Процедуры оценивания поэтапного освоения компетенции

Процедура оценивания поэтапного освоения компетенции осуществляется в комплексе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости осуществляется в форме тестов, контрольных опросов, письменных работ и т.п.

Промежуточная аттестация осуществляется по итогам освоения дисциплины в экзаменационную сессию в форме зачета (в случае недифференцированного контроля согласно учебному плану) или экзамена (в случае дифференцированного контроля согласно учебному плану). Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации представлены в форме контрольных вопросов и заданий по билетам.

## Описание шкал оценивания поэтапного освоения компетенции

Итоговая оценка по дисциплине, обеспечивающей освоение начального и основного этапа контролируемой компетенции, складывается из суммирования результатов контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации. В рамках балльно-рейтинговой системы оценивания до 40 % оценки возложено на текущий контроль успеваемости и до 60 % оценки определяется по результатам промежуточной аттестации (зачета или экзамена).

Оценка «5» («отлично») свидетельствует о повышенном (творческом) уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 86-100 баллам по балльно-рейтинговой системе.

Оценка «4» («хорошо») свидетельствует о базовом (пользовательском) уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 71-85 баллам по балльно-рейтинговой системе.

Оценка «3» («удовлетворительно») свидетельствует о минимальном (репродуктивном) уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 56-70 баллам по балльно-рейтинговой системе.

Оценка «2» («неудовлетворительно») свидетельствует о недостаточном уровне освоения контролируемых этапов компетенции и соответствует суммарным 0-55 баллам по балльно-рейтинговой системе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Текущий контроль 40%** | **Семестровая аттестация 60%** | **Суммарное количество баллов** | **Итоговая оценка за дисциплину** |
| 34-40 | 52 -60 | 86-100 | «5» («отлично») |
| 28-34 | 43-51 | 71-85 | «4» («хорошо») |
| 22-28 | 34-42 | 56-70 | «3» («удовлетворительно») |
| 0-22 | 0-33 | 0-55 | «2» («неудовлетворительно») |

В ходе контроля текущей успеваемости обучающийся может набрать до 40 % от общего состава оценки (40 баллов по балльно-рейтинговой системе). Минимальным необходимым результатом в ходе контроля текущей успеваемости обучающегося является 22 % от общего состава оценки (22 балла по балльно-рейтинговой системе).

## Средства оценивания поэтапного освоения компетенции

### Текущий контроль по дисциплине «Физическая культура»:

Курс предусматривает овладение обучающимися системой научно- практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание теоретических занятий включает в себя в обобщенном виде: основные понятия и термины; современные научные идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; теоретическую информацию и научные факты, объединяющие и формирующие убеждения. При рассмотрении теоретических тем даются рекомендации по предметно-операционному использованию полученных знаний и приобретении практического опыта в будущей профессиональной деятельности, в занятиях избранным видом спорта или физкультурно-оздоровительными системами. По теме каждого занятия предоставляется обучающимся список основной и дополнительной литературы.

**ТЕМЫ, КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ, КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

***Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Контрольные вопросы**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

3. Спорт – явление культурной жизни.

4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.

5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.

6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

7. Профессиональная направленность физической культуры.

8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.

9. Физическая культура и спорт в классическом университете.

10. Гуманитарная значимость физической культуры.

11. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

12. Основы организации физического воспитания в вузе.

***Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и

саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды**.**

**Контрольные вопросы**

1. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.

2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.

3. Общее представление о строении тела человека.

4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.

7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

8.Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

9. Физиологическая классификация физических упражнений.

10. Показатели тренированности в покое.

11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

17. Витамины и их роль в обмене веществ.

18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

19. Понятие об основном и рабочем обмене.

20. Регуляция обмена веществ.

21. Кровь. Ее состав и функции.

22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).

24. Представление о сердечно–сосудистой системе.

25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

26. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.

27. Механизм проявления гравитационного шока.

28. Показатели деятельности дыхательной системы.

29. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

30. Характеристика гипоксических состояний.

31. Внешнее и внутреннее дыхание.

32. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

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

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Контрольные вопросы**

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

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье.

4. Здоровый образ жизни обучающегося.

5. Факторы, влияющие на здоровье обучающихся.

6. Влияние окружающей среды на здоровье.

7. Наследственность и ее влияние на здоровье.

8. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

9. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

8. Самооценка собственного здоровья.

9. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни и их отражение в

жизнедеятельности.

10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

11. Режим труда и отдыха.

12. Организация сна.

13. Организация режима питания.

14. Организация двигательной активности.

15. Личная гигиена и закаливание.

16. Гигиенические основы закаливания.

17. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

18. Профилактика вредных привычек.

19. Культура межличностных отношений.

20. Психофизическая регуляция организма.

21. Культура сексуального поведения.

22. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

***Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

**Контрольные вопросы**

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся.

2. Изменение состояния организма обучающихся под влиянием различных режимов и условий обучения.

3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.

5. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в процессе обучения.

6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.

9. Состояние и работоспособность обучающихся в экзаменационный период.

10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и

функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.

11. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся.

12. Работоспособность обучающихся в условиях оздоровительно–спортивного лагеря.

13. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности обучающихся.

***Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания***

***Часть 1.*** *КРАТКОЕ* СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

**Часть 2.** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовлености средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Контрольные вопросы**

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

2. Специальная физическая подготовка.

3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая,

психическая.

5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как

разновидность специальной физической подготовленности.

6. Интенсивность физических нагрузок

7. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

8. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

9. Значение мышечной релаксации.

10. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности

средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

11. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами

физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

12. Формы занятий физическими упражнениями.

13. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

14. Общая и моторная плотность занятия.

***Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Контрольные вопросы**

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.

7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

9. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

10. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.

11. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

12. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

13. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

14. Энергозатраты при физической нагрузки разной интенсивности.

15. Гигиена самостоятельных занятий.

***Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений***

**Часть 1.** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

**Часть 2.** КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

**Контрольные вопросы**

Часть 1

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

2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.

3. Порт высших достижений.

4. Единая спортивная классификация.

5. Национальные виды спорта.

6. Студенческий спорт, его организационные особенности.

7. Спорт в высшем учебном заведении.

8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

9. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении.

10. Специальные спортивно–технические зачетные требования и нормативы.

11. Спорт в свободное время обучающихся. Разновидности занятий и их организационная основа.

12. Студенческие спортивные соревнования.

13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально–прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.

14. Система студенческих спортивных соревнований.

15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

16. Международные спортивные студенческие соревнования.

17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.

18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время обучающихся.

19. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или систем физических упражнений.

20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.

22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

23. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.

24. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

25. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Часть 2

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.

4. Перспективное планирование подготовки.

5. Текущее и оперативное планирование подготовки.

6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.

7. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).

8. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.

9. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.

10. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

***Тема 8. Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом***

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Контрольные вопросы**

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом.

2. Виды диагностики, ее цели и задачи.

3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

5. Педагогический контроль, его содержание и виды.

6. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.

7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

8. Дневник самоконтроля.

9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

10. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическим упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.

13. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

**Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся**

**Часть 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ПСТГУ).**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

**Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ПСТГУ)**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП обучающихся. Влияние климатических особенностей Московского региона на содержание ППФП обучающихся. Методы тестирования ППФП обучающихся. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности необходимых обучающимся различных специальностей.

**Контрольные вопросы**

1. Положения определяющие личную и социально–экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

2. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.

3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.

4. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.

5. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.

7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

8. Место ППФП в системе физического воспитания.

9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.

10. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.

11. Методика подбора средств ППФП обучающихся.

12. Организация и формы ППФП в вузе.

13. ППФП обучающихся на учебных занятиях.

14. ППФП обучающихся во внеучебное время.

15. Система контроля ППФП обучающихся

**Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета ПСТГУ)**

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**Контрольные вопросы**

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

2. Методические основы производственной физической культуры.

3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.

4. Производственная физическая культура в рабочее время.

5. Вводная гимнастика.

6. Физкультурная пауза.

7. Микропауза активного отдыха.

8. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

9. Физическая культура и спорт в свободное время.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика.

11. Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.

12. Попутная тренировка.

13. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

14. Дополнительные средства повышения работоспособности.

15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

* + 1. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов. По окончании самостоятельного изучения учебного материала по теоретическому разделу программы (4 семестр) обучающиеся пишут реферат и защищают его.

### Текущий контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

**Общая физическая подготовка.**Комплекс прыжковых упражнения через гимнастическую скамейку. Комплекс упражнений на гибкость на шведской стенке. Развитие силы (комплекс упражнений с набивными мячами). Совершенствование различных способов перестроений в движении, на месте. Обучение технике кувырка вперед. Развитие мышц плечевого пояса. Обучение технике кувырка назад, стойке на лопатках. Совершенствование переката вперед – назад, кувырка вперед. Развитие координации в упражнении. Лыжная подготовка. Развитие скоростной выносливости, ловкости, координации движений.

**Аэробика.** Общеразвивающие и специальные упражнения в аэробике. Изучение базовых шагов и элементов в аэробике. Соединение базовых шагов в аэробике (простые simpl, сложные alt). Соединение базовых шагов в единую композицию с различными движениями рук. Добавление между базовыми элементами аэробики простейших элементов танца. Акробатические элементы. Упражнения спортивной аэробики. Оздоровительная аэробика. Подскоки, прыжки. Освоение степ-платформы, особенности техники выполнения базовых шагов и комплексов на степах.

**Атлетическая гимнастика.** Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. Упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, динамические и статические, с использованием предметов (удержание книг пальцами, сжимание теннисного мяча и т.д.).

**Ритмическая гимнастика.** Комплекс упражнений для мышц рук, комплекс упражнений для мышц груди, комплекс упражнений для мышц живота, комплекс упражнений для мышц спины, комплекс упражнений для мышц ног.

**Фитнес.** Упражнения на развитие гибкости, растяжки. Упражнения, направленные на укрепление и развитие всех групп мышц

**Спортивные танцы.** Упражнения на развитие координации движений, гибкости, пластики; упражнения на формирование правильной осанки.

**Настольный теннис.**

**Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.** Приемы массажа и самомассажа. Дыхательная гимнастика. Коррегирующая гимнастика для глаз.

***Занятия для обучающихся специальной медицинской группы***

В группу зачисляются обучающиеся, отнесенные к ней по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния обучающихся.

Практический материал определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Практические занятия с данной группой строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

***Содержание практического материала для обучающихся специальной медицинской группы.***

Все упражнения выполняются с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося.

Использование упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний. Ходьба, ходьба в переменном темпе. Прыжок в длину с места. Использование средств оздоровительной гимнастики для профилактики и лечения заболеваний.