

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Обнинский институт атомной энергетики –

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

Одобрено на заседании

Ученого совета ИАТЭ НИЯУ МИФИ

протокол от 25.08.2025 г. №25.8

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Элективные курсы по физической культуре

название дисциплины

для студентов направления подготовки

06.03.01 Биология

Форма обучения: очная

г. Обнинск 2025 г.

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с образовательным стандартом высшего образования НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 06.03.01 Биология

Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Цели и задачи фонда оценочных средств

Целью Фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Для достижения поставленной цели Фондом оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» решаются следующие задачи:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений и навыков предусмотренных в рамках данного курса;
- контроль и оценка степени освоения компетенций предусмотренных в рамках данного курса;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс в рамках данного курса.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

1.1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенций	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З-УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП бакалавриата

Компоненты компетенций, как правило, формируются при изучении нескольких дисциплин, а также в немалой степени в процессе прохождения практик, НИР и во время самостоятельной работы обучающегося. Выполнение и защита ВКР являются видом учебной деятельности, который завершает процесс формирования компетенций.

Место дисциплины и соответствующий этап формирования компетенций в целостном процессе подготовки по образовательной программе можно определить по матрице компетенций, которая приводится в Приложении.

Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины:

- **начальный** этап – на этом этапе формируются знаниевые и инструментальные основы компетенции, осваиваются основные категории, формируются базовые умения. Студент воспроизводит термины, факты, методы, понятия, принципы и правила; решает учебные задачи по образцу;
- **основной** этап – знания, умения, навыки, обеспечивающие формирование компетенции, значительно возрастают, но еще не достигают итоговых значений. На этом этапе студент

осваивает аналитические действия с предметными знаниями по дисциплине, способен самостоятельно решать учебные задачи, внося коррективы в алгоритм действий, осуществляя коррекцию в ходе работы, переносит знания и умения на новые условия;

- **завершающий** этап – на этом этапе студент достигает итоговых показателей по заявленной компетенции, то есть осваивает весь необходимый объем знаний, овладевает всеми умениями и навыками в сфере заявленной компетенции. Он способен использовать эти знания, умения, навыки при решении задач повышенной сложности и в нестандартных условиях.

Этапы формирования компетенций в ходе освоения дисциплины отражаются в тематическом плане (см.п. 4 рабочей программы дисциплины).

1.3. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация, 1-6 семестр			
1.	Раздел 1-11	З-УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сдача норматива
Промежуточная аттестация, 1-6 семестр			
	зачет	З-УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль	Сдача нормативов

		и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни У-УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни В-УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	--	---	--

В столбце 2 перечисляются темы/разделы дисциплины полностью или объединенные группами в строгом соответствии с рабочей программой дисциплины.

В столбце 3 по каждой теме/разделу или группе тем/разделов указываются компетенции или части компетенций из п.1 «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине...», которые должны быть сформированы у обучающихся при изучении темы/раздела или группы тем/разделов.

В столбце 4 по каждой теме/разделу или группе тем/разделов указываются оценочные средства (деловая и/или ролевая игра, кейс-задача, коллоквиум, контрольная работа, круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, портфолио, проект, рабочая тетрадь, разноуровневые задачи и задания, расчетно-графическая работа, индивидуальные домашние задания, реферат, доклад, сообщение, собеседование, творческое задание, тест, тренажер, эссе и т.д.), которыми контролируются сформированность компетенций или их частей по темам/разделам дисциплины.

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям, которые приведены в п.1.1. Формирование этих дескрипторов происходит в процессе изучения дисциплины по этапам в рамках различного вида учебных занятий и самостоятельной работы.

Выделяются три уровня сформированности компетенций на каждом этапе: пороговый, продвинутый и высокий.

Уровни	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	БРС, % освоения	ECTS/Пятибалльная шкала для оценки экзамена/зачета
Высокий <i>Все виды компетенций сформированы на высоком уровне в соответствии с целями и задачами дисциплины</i>	Творческая деятельность	<i>Включает низсостоящий уровень.</i> Студент демонстрирует свободное обладание компетенциями, способен применить их в нестандартных ситуациях: показывает умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий	90-100	A/ Отлично/ Зачтено
Продвинутый <i>Все виды компетенций сформированы на продвинутом уровне в соответствии с целями и задачами дисциплины</i>	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, большей долей самостоятельности и инициативы	<i>Включает низсостоящий уровень.</i> Студент может доказать владение компетенциями: демонстрирует способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения.	85-89	B/ Очень хорошо/ Зачтено
			75-84	C/ Хорошо/ Зачтено
Пороговый <i>Все виды компетенций сформированы на пороговом уровне</i>	Репродуктивная деятельность	Студент демонстрирует владение компетенциями в стандартных ситуациях: излагает в пределах задач курса теоретически и практически контролируемый материал.	65-74	D/Удовлетворительно/ Зачтено
			60-64	E/Посредственно /Зачтено
Ниже порогового	Отсутствие признаков порогового уровня: компетенции не сформированы. Студент не в состоянии продемонстрировать обладание компетенциями в стандартных ситуациях.		0-59	Неудовлетворительно/ Зачтено

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания компетенций на каждом этапе изучения дисциплины для каждого вида оценочного средства и приводятся в п. 4 ФОС. Итоговый уровень сформированности компетенции при изучении дисциплины определяется по таблице. При этом следует понимать, что граница между уровнями для конкретных результатов освоения образовательной программы может смещаться.

Уровень сформированности компетенции	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
высокий	высокий	высокий
	<i>продвинутый</i>	<i>высокий</i>
	<i>высокий</i>	<i>продвинутый</i>
продвинутый	<i>пороговый</i>	<i>высокий</i>
	<i>высокий</i>	<i>пороговый</i>
	продвинутый	продвинутый
	<i>продвинутый</i>	<i>пороговый</i>
	<i>пороговый</i>	<i>продвинутый</i>
пороговый	пороговый	пороговый
ниже порогового	пороговый	ниже порогового
	ниже порогового	-

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Рейтинговая оценка знаний является интегральным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине и складывается из оценок, полученных в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов.

Текущий контроль осуществляется раз в семестр: сдача контрольных нормативов и посещаемость занятий.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр: контрольная точка № 1 (КТ № 1) и контрольная точка № 2 (КТ № 2).

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Вид контроля	Этап рейтинговой системы Оценочное средство	Балл	
		Минимум	Максимум
Текущий	Контрольная точка № 1	18	30
	Оценочное средство № 1.1 «Сдача нормативов»	18	30
	Контрольная точка № 2	18	30
	Оценочное средство № 2.1 «Сдача нормативов»	18	30
Промежуточный	Зачет	24	40
	Оценочное средство Зачетная сдача нормативов	24	40

ИТОГО по дисциплине	60	100
----------------------------	-----------	------------

Оценка сформированности компетенций на зачете для тех обучающихся, которые пропускали занятия и не участвовали в проверке компетенций во время изучения дисциплины, проводится после индивидуального собеседования с преподавателем по пропущенным или не усвоенным обучающимся темам с последующей оценкой самостоятельно усвоенных знаний на экзамене.

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

Оценочные средства промежуточного и текущего контролей

Оценочное средство №1.1, 2.1 и зачетное оценочное средство «Сдача контрольных нормативов»

Раздел оценивается по результатам выполнения специальных тестов отделений, перечень которых представлен ниже.

1. Тесты оценки уровня физической подготовленности студентов ИАТЭ

		пол	2. Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
Бег 100м		Ж	15,7	16,0	17,0	18,0	20,0
		М	13,2	13,5	14,0	14,3	15,0
Бег 2000м		Ж	10,15	10,50	11,15	11,50	12,20
Бег 3000м		М	12,00	12,35	13,10	13,50	14,20
Подъем туловища из положения лежа		Ж	60	50	40	30	20
Прыжки в длину		Ж	200	190	170	160	140
		М	250	240	230	215	200
Наклон стоя согнувшись		Ж	25	20	15	10	5
		М	20	15	10	5	0
Подтягивание	Вес тела	70	16	12	10	7	5
		80	12	10	7	5	3
		90	8	6	4	2	1

Итоговая оценка данного раздела дисциплины «Физическая культура (элективная дисциплина)» выставляется по сумме баллов выполнения тестов.

Определение бонусов и штрафов

Бонусы: поощрительные баллы студент получает к своему рейтингу в конце семестра за активную и регулярную работу на занятиях. Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе оценки знаний ИАТЭНИЯУ МИФИ бонус (премиальные баллы) не может превышать **5 баллов**. Выставляется по совместному решению преподавателей, проводящих практические (семинарские) занятия. Дополнительные (бонусные) баллы могут быть выставлены студенту за участие в конференциях, научных семинарах, подготовке докладов и т.п., предполагающих глубокое знание разделов дисциплины «Физическая культура».

Штрафы: за несвоевременную сдачу всех видов текущего контроля максимально оценка может быть снижена до 5 баллов.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп:

- 1 Сдача контрольных нормативов (норм ГТО), в среднем не менее 10 баллов (30 баллов).
2. Посещение занятий, не менее 90% (30 баллов).

Зачетные требования для студентов специальных медицинских групп

1. Посещаемость занятий не менее 90%.

2. Выполнение всех контрольных тестов по самочувствию.

Пропущенные занятия студентами без уважительной причины отрабатываются.

Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Ответы на контрольные вопросы.

2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов на тему исследования.

«ОТЛИЧНО» (45-50 баллов) - студент демонстрирует отличный уровень общей и специальной физической подготовленности, высокий уровень знаний методов физического воспитания и укрепления здоровья.

«ХОРОШО» (35-44 баллов) - студент демонстрирует хороший уровень общей и специальной физической подготовленности, самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценный ответ на вопросы теоретического раздела.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (30-34 баллов) - студент демонстрирует достаточный уровень общей и специальной физической подготовленности, студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (ниже 30 баллов) - студент демонстрирует недостаточный уровень общей и специальной физической подготовленности, студент не освоил обязательного минимума знаний предмета; не способен ответить на вопрос теоретического раздела даже при дополнительных наводящих вопросах.

в) описание шкалы оценивания: отметка «зачтено» ставится, если студент полностью выполнил практический раздел учебной программы и в конце семестра набрал более 60 баллов по итогам всех видов деятельности. Отметка «не зачтено» ставится, если студент не выполнил какое-либо зачетное требование и набрал менее 60 баллов по итогам всех видов деятельности за семестр.

Итоговая оценка по дисциплине выставляется в соответствии со следующей таблицей:

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по 4-х бальной шкале	Зачет	Оценка (ECTS)	Градация
90 - 100	5 (отлично)	Зачтено	A	Отлично
85 - 89	4 (хорошо)		B	Очень хорошо
75 - 84			C	Хорошо
70 - 74			3 (удовлетворительно)	D
65 - 69				
60 - 64	E			Посредственно
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено	F	Неудовлетворительно

При неудовлетворительной оценке на зачете, независимо от полученных в семестре баллов, выставляется итоговая оценка «Не зачтено». В этом случае студент имеет право на пересдачу зачета в соответствии с процедурой, предусмотренной положением о промежуточной аттестации ИАТЭ НИЯУ МИФИ.

Перечень примерных контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов по направлениям подготовки основного, подготовительного и спортивного отделений

баскетбол

Оценка в баллах	10	8	6	4	2
Прыжок в длину с места					
Штрафной бросок, 10 бр.(кол-во попаданий).	6	5	4	3	2
Бросок со средней дистанции 25 бр. (кол-во попаданий).	12	11	10	9	8
Передача мяча в парах двумя руками с обязательным показом 2-х шажной техники движения без броска в корзину и с броском в корзину.	Экспертная оценка преподавателя				
Бросок со средней дистанции после ведения с обязательным показом 2-х шажной техники (правой, левой)	Экспертная оценка преподавателя				

волейбол

Оценка в баллах	10	8	6	4	2
Тест на прыжковую выносливость. Прыжки с места толчком двумя ногами на оптимальную высоту (к росту игрока-мужчины прибавить 1м) с доставанием маркированной отметки двумя руками. Оценивается количество прыжков.	60	50	40	менее 40	менее 40

Тест на скоростную выносливость. Бег «елочкой» - 92м на одной стороне волейбольной площадки. На боковых линиях через 3м сделаны отметки. Старт от середины лицевой линии. Игрок касается ближней отметки с одной стороны площадки, возвращается к месту старта, касается ближней отметки с другой стороны площадки, возвращается к месту старта. Далее по этой схеме с касанием следующих отметок. Оценивается время перемещения в секундах.	23,0	24,0	25,0	более 25,0	более 25,0
Прыжок с места толчком обеих ног. Три попытки	90 см	80 см	65 см	менее 65 см	менее 65 см
Прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием отметки возможно выше (дается три попытки, см.)	335 см	320 см	305 см	менее 305 см	менее 305 см
Бег на дистанцию 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (цифры означают дистанцию бега на волейбольной площадке в м., общая длина – 30м)	7,0 сек	7,5 сек	8,0 сек	более 8,0 сек	более 8,0 сек

футбол

Оценка в баллах	10	8	6	4	2
Удар по мячу на дальность в коридоре 10м (в м)	Более 40	36	33	30	27
Удар на точность по пустым воротам (5 ударов с расстояния 16,5 м).	5	4	3	2	1
Жонглирование мячом (любой частью тела, кол-во раз).	Более 25	25	18	15	8
Удар через себя на ограниченной площади радиусом 9м.	6	5	4	3	1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Обнинский институт атомной энергетики –

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
профессионального образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Отделение Биотехнологий

Направление/ Специальность	06.03.01 «Биология»
Профиль/ Специализация	«Биомедицинские исследования»
Дисциплина	Элективные курсы по физической культуре

Устный опрос

Устный опрос проводится у студентов, полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре. Применяется групповое оценивание ответа или оценивание преподавателем.

Вопросы для подготовки к устным зачетам:

Определение физической культуры, спорта.

2. Что такое физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

3. Раскройте понятия «двигательная активность», «профессиональная направленность физического воспитания».

4. Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.

5. Опишите современное состояние физической культуры и спорта.

6. Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

7. Раскройте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

8. Приведите примеры жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

9. Каковы основные положения организации физического воспитания в вузе?

10. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.

11. Перечислите основные функциональные системы организма.

12. Каково влияние природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека

13. Раскройте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

14. Перечислите виды утомления при физической и умственной работе.

15. Что такое восстановление?

16. Приведите примеры биологических ритмов и их влияние на работоспособность.

17. Что такое гипокинезия и гиподинамия и как они влияют на организм?

18. Приведите примеры совершенствования отдельных систем организма, под воздействием направленной физической тренировки.
19. Раскройте особенности гуморальной и нервной регуляции деятельности организма.
20. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.
21. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
22. Приведите примеры возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
23. Докажите влияние образа жизни на здоровье.
24. Как условия окружающей среды влияют на здоровье?
25. Каково влияние наследственности на здоровье.
26. Перечислите методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
27. Докажите взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
28. Раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).
29. Охарактеризуйте сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
30. Раскройте значение физического самовоспитания и самосовершенствования как необходимых условий здорового образа жизни.
31. Как изменяется состояние организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения?
32. Каковы закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года?
33. Охарактеризуйте типы изменения умственной работоспособности.
34. Как изменяется физическое и психическое состояние студентов в период экзаменационной сессии?
35. Применение средств физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
36. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
37. Варианты использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
38. Значение занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
39. Перечислите и раскройте сущность методических принципов физического воспитания.
40. Охарактеризуйте методы физического воспитания.
41. Этапы обучения движениям.
42. Каковы особенности воспитания выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости?
43. Охарактеризуйте цели и задачи ОФП.
44. Каковы отличительные особенности специальной физической подготовки?
45. Докажите, что профессионально-прикладная физическая подготовка – это разновидность специальной физической подготовки.
46. Каковы цели и задачи спортивной подготовки?
47. Охарактеризуйте структуру подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка).
48. Раскройте понятие «интенсивность физических нагрузок».
49. Назовите и охарактеризуйте зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

50. Приведите примеры энергозатрат при физических нагрузках разной интенсивности.
51. Перечислите и охарактеризуйте урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.
52. Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия. Охарактеризуйте отдельные части учебно-тренировочного занятия.
53. Что такое общая и моторная плотность занятия?
54. Пути формирования мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
55. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
56. Приведите примеры планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
57. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
58. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
59. Приведите примеры признаков чрезмерной нагрузки.
60. Охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
61. Дайте определение понятия «спорт». Раскройте принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Каковы цели и задачи массового спорта?
63. Охарактеризуйте спорт высших достижений.
64. Какова структура спортивной классификации.
65. Особенности студенческого спорта. Приведите примеры студенческих спортивных соревнований (внутривузовских, межвузовских, международных).
66. Охарактеризуйте отличительные особенности оздоровительных систем физических упражнений.
67. Чем обусловлен индивидуальный выбор студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений?
68. Дайте психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
69. Кратко охарактеризуйте развитие какого-либо вида спорта, системы физических упражнений.
70. Приведите примеры модельных характеристик спортсмена высокого класса.
71. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза?
72. Что такое перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
73. Перечислите виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
74. Охарактеризуйте требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта (по выбору).
75. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
76. Основные правила гигиены самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
77. Каковы виды, цели и задачи диагностики состояния организма?
78. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
79. Перечислите цель и задачи основных методов самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
80. Какова структура дневника самоконтроля.
81. Значение психофизической подготовки человека к труду.
82. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
83. Покажите место ППФП в системе физического воспитания.
84. Охарактеризуйте дополнительные факторы и средства ППФП.
85. Раскройте значение системы контроля ППФП студентов.

86. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.
87. Понятие производственная физическая культура, ее цели и задачи.
88. Каковы цели и задачи производственной гимнастики.
89. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
90. Каково влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

Оценка результатов устного ответа производится по 5-ти балльной системе по следующим критериям:

Оценка	Критерии
Отлично	1) полное раскрытие темы; 2) указание точных названий и определений; 3) правильная формулировка понятий и категорий.
Хорошо	1) недостаточно полное, по мнению преподавателя, раскрытие темы; 2) несущественные ошибки в определении понятий и категорий, формулах, статистических данных и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; 3) наличие грамматических и стилистических ошибок и др.
Удовлетворительно	1) ответ отражает общее направление изложения лекционного материала; 2) наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, формулах, статистических данных и т. п.; 3) наличие грамматических и стилистических ошибок и др.
Неудовлетворительно	1) не раскрытие темы; 2) большое количество существенных ошибок; 3) наличие грамматических и стилистических ошибок и др.