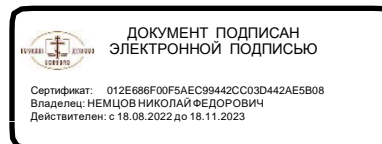


## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

по направлению подготовки «Теология», профиль «Православная теология»,  
уровень образования «Бакалавриат»

### **Общие положения фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» элективный курс (Б1.В.ДВ.05.01) (вид спорта 1 – общая физическая подготовка)**

#### **Цель и задачи дисциплины**



**Цель дисциплины** - формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности пастырского служения.

#### **Задачи курса:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование системы умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и служебных целей;
- всестороннее и гармоничное воспитание физических качеств (ОФП);
- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.

В результате изучения курса студенты должны:

#### **Знать**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ);

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Владеть:**

- навыками сохранения и укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, повышения работоспособности;
- навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основными методами и приёмами саморегулирования своего физического состояния;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья, сохранения высокой работоспособности на протяжении всей жизни.

### **Промежуточная аттестация (итоговый контроль)**

#### **Зачёт**

Зачет проводится на основании результатов текущего контроля и промежуточного контроля.

Для получения зачета по элективному курсу студенты должны посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от направленности учебного материала, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях семинарии.

Для получения зачета студентам, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо посещать академические занятия специальной учебной группы (в случае пропуска по болезни необходима медицинская справка), успешно сдать специальные контрольные нормативы (тесты) с учетом своего заболевания.

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферата.

#### **Темы рефератов для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Состояние физической культуры и спорта в современном обществе.

Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.

Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.

Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).

Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии).

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии).

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной профессии).

Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 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.

Мотивация и целенаправленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).

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.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии. Методика подбора средств ППФП.

Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки.

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.

Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Использование современных оздоровительных систем для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества).

Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их совершенствования.

Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

#### Виды испытаний для оценки физической подготовленности (мужчины)

№ п/п	Виды испытаний	Уровень (оценка в баллах)				
		пред мин. уровень 1	мин. уровень 2	редн. уровень 3	выше среднего 4	макс. уровень 5
1	Бег 100м	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
2	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	250
3	Бег 1000м	4,13	3,58	3,42	3,26	3,14
4	Бег 3000м вес до 85 кг вес более 85 кг	14,30	13,50	13,10	12,35	12,00
		15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во повторений) вес до 85 кг вес более 85 кг	5	7	9	12	15
		2	4	7	10	12
6	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	4	6	8	10	12
7	Бег на лыжах 5 км	29,00	28,30	27,30	26,30	25,30
8	Плавание 100м без учета времени	-	-	-	-	-
9	Общая оценка физической подготовленности	5 - 7	8 - 12	13 - 17	18 - 22	23 - 25