

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мугушев Абдурахим Абдул-Межитович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.10.2025 00:14:07  
Уникальный программный ключ:  
fac95d473e49ad70087ce0ccf68f47ef6f6523f9

Мусульманская религиозная организация высшего духовного образования  
«Российский исламский университет имени Кунта-Хаджи»

\_\_\_\_\_  
(наименование кафедры)

  
на заседании кафедры  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г., протокол № \_\_\_\_  
Заведующий кафедрой  
З.Х. Сулумов   
(подпись)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Физическая культура»

**Направление подготовки /специальность**

Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций

**Специализация / профиль / направленность (профиль)**

**Квалификация** (степень) выпускника: Бакалавр исламских наук

Составитель (и)  Т-А.А. Джабраилов  
(подпись)

ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
1 семестр				
1.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	ОК-8	Устный опрос; реферат	
2.	Основы здорового образа жизни студента.	ОК-8	Устный опрос; реферат	
3.	Физическая культура и спорт в управлении совершенствованием организма.	ОК-8	Устный опрос; реферат	
4.	Самоконтроль и психофизиологические основы учебного труда.	ОК-8	Устный опрос; реферат	
5.	Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	ОК-8	Устный опрос; реферат	
6.	Физическая подготовка как обязательная составляющая гармонично развитой личности.	ОК-8	Устный опрос; реферат	

## ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	<i>Устный опрос</i>	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное (практическое) занятие в виде опроса тем, заданных преподавателем обучающимся.	Вопросы по темам / разделам дисциплины
2	<i>Тесты</i>	Средство проверки полученных знаний по пройденным темам или разделам учебной дисциплины.	Комплект тестовых заданий по вариантам
3	<i>Реферат</i>	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по решению определенной учебнопрактической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы рефератов

### ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ОБУЧАЮЩИХСЯ (НА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЯХ)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.

30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.

75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.
83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

1. Критерии оценки ответов на теоретические вопросы:

- **2 балла выставляется студенту, если дан неполный ответ**, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.
- **3 балл выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос**, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно- следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
- **4 балла выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ** на поставленный вопрос, **доказательно раскрыты основные положения темы**; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. **В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя**
- **5 баллов выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ** на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, **демонстрирует авторскую позицию студента**.

**Баллы за тему выводятся как средний балл по заданным студенту вопросам, не считая количество «наводящих» и уточняющих вопросов.**

**Баллы за текущую аттестацию выводятся как средний балл по всем темам.**

Варианты тестов для текущей аттестации 1 семестр

Тесты по дисциплине не предусмотрены.

### ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.
39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.

44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.

#### Критерии оценки

- **2 балла (неудовлетворительно) выставляется студенту, если подготовлен некачественный реферат:** тема не раскрыта. в изложении реферата отсутствует четкая структура. логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений.
- **3 балла (удовлетворительно) выставляется студенту, если подготовлен качественный реферат:** тема хорошо раскрыта. в изложении реферата прослеживается четкая структура. логическая последовательность. отражающая сущность раскрываемых понятий. теорий. явлений. Однако студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины.
- **4 балла (хорошо) выставляется студенту, если подготовлен качественный реферат:** тема хорошо раскрыта. в изложении реферата прослеживается четкая структура логическая последовательность. отражающая сущность раскрываемых понятий. теорий. явлений. Студент свободно апеллирует терминами науки. Однако на дополнительные вопросы по теме реферата (1-2 вопроса) отвечает только с помощью преподавателя.
- **5 баллов(отлично) выставляется студенту, если подготовлен качественный реферат:** тема хорошо раскрыта. в изложении реферата прослеживается четкая структура логическая последовательность. отражающая сущность раскрываемых понятий. теорий. явлений. Студент свободно апеллирует терминами науки, демонстрирует авторскую позицию. Способен ответить на дополнительные вопросы по теме реферата (1-2 вопроса).

Кафедра Социально-гуманитарных наук

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая

культура».

**1 семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Общее представление о строении тела человека.
3. Наследственность и ее влияние на здоровье.
4. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
5. Три основные полости туловища организма человека. Назвать, какие органы в них расположены.
6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
7. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
8. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
9. Компоненты физической культуры:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая культура;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - средства физической культуры;
10. Физическая культура личности студента.
11. Позвоночник. Его отделы и функции.
12. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
13. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
14. Специальная физическая подготовка.
15. Формы самостоятельных занятий.
16. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности занятий с женщинами.
17. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсменов.
18. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
19. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
20. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
21. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
22. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
23. Форма и функции костей скелета человека.
24. Влияние окружающей среды на здоровье.
25. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексорной дуге.
26. Профессиональная направленности физической культуры.
27. Режим труда и отдыха студентов.
28. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
29. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
30. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
31. Организация сна и режима питания студентов.

32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Границы интенсивности физической нагрузки для студенческого возраста.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
34. Самооценка собственного здоровья.
35. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
36. Понятие о суставах, связках, сухожилиях. Опорно-двигательный аппарат человека.
37. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
38. Представления об обмене белков и углеводов в мышечной деятельности и при физических нагрузках.
39. Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
40. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
41. Гуманитарная значимость физической культуры.
42. Роль мышц туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.
43. Энергозатраты при физической нагрузке.
44. Общее представление о дыхательной системе.
45. Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
46. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
47. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
48. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
49. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
50. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
51. Изменение работоспособности в течение рабочего дня и рабочей недели.
52. Профилактика вредных привычек.
53. Психофизическая регуляция организма. Культура сексуального поведения.
54. Понятие о водном обмене в процессе мышечной деятельности.
55. Представление о пищеварительной системе.
56. Витамины и их роль в обмене веществ.
57. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
58. Представление о выделительной системе.
59. Изменение работоспособности студентов в экзаменационный период, по семестрам, в течении года.
60. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
61. Характеристика зон интенсивности нагрузок.
62. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
63. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
64. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
65. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Понятие об основном и рабочем обмене.
66. Кровь. Ее состав и функции.
67. Формы занятий физическими упражнениями.
68. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

69. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. Тесты.
70. Представление о сердечно-сосудистой системе.
71. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
72. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
73. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
74. ЦНС, ее отделы и функции.
75. Строение и функции спинного мозга.
76. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
77. Физическое самовоспитание и совершенствование - условия здорового образа жизни.
78. Дыхательная система. Показатели деятельности. Кислородный запрос, максимальное потребление кислорода и кислородный долг.
79. Культура межличностных отношений.
80. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.
81. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
82. Методические принципы физического воспитания.
83. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
84. Массовый спорт, его цели и задачи.
85. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
86. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
87. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
88. Спорт высших достижений.
89. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
90. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
91. Единая спортивная классификация.
92. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, координацию (ловкость).
93. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
94. Национальные виды спорта.
95. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
96. Расчет часов самостоятельных занятий.
97. Студенческий спорт, его организационные особенности.
98. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
99. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовку, психические качества и свойства личности.
100. Спорт в высшем учебном заведении.
101. Выбор видов спорта для подготовки к будущей профессиональной деятельности
102. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "физическая культура".
103. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.

104. Особенности занятий в основном и спортивном отделении.
105. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
106. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.д.).
107. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта ли систем физических упражнений.
108. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
109. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
110. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
111. Студенческие спортивные соревнования.

Критерии оценки: «Зачет», «Незачет».