**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**К формам текущего контроля по дисциплине «Физическая культура: Теория и методика физической культуры» относятся:**

- устный опрос (индивидуальный и групповой);

- собеседование;

- проверка домашних заданий;

**Вопросы к устному опросу:**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
2. Спорт – явление культурной жизни общества.
3. Основные положения организации физического воспитания в высших учебных заведениях.
4. Физиологические закономерности совершенствования систем организма человека под воздействием физической тренировки.
5. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
6. Закаливание.
7. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов.
8. Средства физической культуры в регулировании функционального и психоэмоционального состояния студентов.
9. Средства физического воспитания.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Основы методики обучения движениям.
12. Физическое качество быстрота (средства и методы воспитания).
13. Физическое качество ловкость (средства и методы воспитания).
14. Общая и специальная физическая подготовка.
15. Характеристика состояний, возникающих в процессе занятий физическими упражнениями и спортом: предстартовые состояния, разминка, врабатывание, «мертвая точка», «второе дыхание».
16. Отдых, виды отдыха.
17. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
18. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

**Вопросы к собеседованию:**

1. Физическая культура и спорт как средства укрепления и сохранения здоровья студентов.
2. Профессиональная направленность физического воспитания студентов.
3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Понятие «здоровье» и факторы его определяющие.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие.
6. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни студента.
8. Дневник самоконтроля.
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Состояние и работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.
10. Значение мышечной релаксации. Методы мышечной релаксации.
11. Методы физического воспитания.
12. Формы организации занятий физическими упражнениями.
13. Физическое качество сила (средства и методы воспитания).
14. Физическое качество выносливость (средства и методы воспитания).
15. Физическое качество гибкость (средства и методы воспитания).
16. Спортивная подготовка. Структура спортивной подготовки.
17. Нагрузка, ее составляющие и зоны.
18. Контроль эффективности самостоятельных занятий.