

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
Факультет кадастра и строительства

 Гринкруг Н.В.
« 24 »  2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) образовательной программы	Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Обеспечивающее подразделение
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

Комсомольск-на-Амуре 2023

Разработчик рабочей программы:

Заведующий кафедрой, Доцент, Кандидат педагогических наук



Валеев А.М

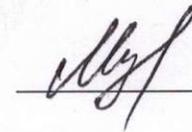
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»



Валеев А.М.

Заведующий выпускающей кафедрой
Кафедра «Кадастры и техносферная безопасность»



Муллер Н.В.

1 Введение

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №680 от 25.05.2020, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Безопасность жизнедеятельности в техносфере» по направлению подготовки «20.03.01 Техносферная безопасность».

Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none">- овладение пониманием роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;- формирование умения использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя, разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Основные разделы / темы дисциплины	<p>Заочная форма обучения</p> <p>Теоретический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none">- История возникновения и развитие физической культуры.- Социально-биологические основы физической культуры.- Основы здорового образа жизни.- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p> <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none">- Тестирование;- Контрольная работа.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 1):

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3 Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к обязательной части.

Место дисциплины (этап формирования компетенции) отражено в схеме формирования компетенций, представленной в документе *Оценочные материалы*, размещенном на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование / Техносферная безопасность 20.03.01 / Оценочные материалы*).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» частично реализуется в форме прак-

тической подготовки. Практическая подготовка организуется путем проведения практических занятий.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в рамках воспитательной работы направлена на развитие у студентов физических и духовных сил, укрепление выносливости, приобретение знаний о здоровом образе жизни. Профилактическая работа немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ и формирование ценностей здорового образа жизни.

4 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы

4.1 Структура и содержание дисциплины для заочной формы обучения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе, 1 семестре.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 10 ч., промежуточная аттестация в форме зачета, самостоятельная работа обучающихся 62 ч.

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)				
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			Пром. аттест.	СРС
	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
<i>1. История возникновения и развитие физической культуры.</i>	0,5	-	-		10
<i>2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>	0,5	-	-	-	10
<i>3. Основы здорового образа жизни.</i>	1	-	-	-	10
<i>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	1	-	-	-	10
<i>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</i>	1	-	-	-	10
<i>6. Тестирование</i>	-	2	-	-	8
<i>7. Контрольная работа</i>	-	-	-	-	4
Зачет	-	-	-	4	-
ИТОГО по дисциплине	4	2	-	4	62

5 Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонды оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обсуждаются и утверждаются на заседании кафедры. Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания

результатов обучения по дисциплине (модулю) хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде, также фонды оценочных средств доступны студентам в личном кабинете – раздел учебно-методическое обеспечение.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1 Основная и дополнительная литература

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы представлен на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование / Техносферная безопасность 20.03.01 / Рабочий учебный план / Реестр литературы.*

6.2 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2016 – 22 с.

2. Организация и проведение соревнований по волейболу / сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 10 с.

3. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний»: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 20 с.

4. Правила игры в баскетбол: методические указания для студентов всех специальностей / сост. Е. В. Занкина – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВО «КнАГУ», 2021. – 20 с.

5. Правила игры в настольный теннис / сост. И.М. Ткач. – Комсомольск-на-Амуре: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Комсомольский-на-Амуре государственный университет», 2021. – 13 с.

6. Правила игры в футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВО «КнАГУ», 2021 – 22 с.

7. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30 с.

8. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.

6.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Каждому обучающемуся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, с которыми у университета заключен договор.

Перечень рекомендуемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем представлен на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование / Техносферная безопасность 20.03.01 / Рабочий учебный план / Реестр ЭБС.*

Актуальная информация по заключенным на текущий учебный год договорам приведена на странице Научно-технической библиотеки (НТБ) на сайте университета <https://knastu.ru/page/3244>

6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название сайта	Электронный адрес
Физкультура и спорт	http://www.fismag.ru , свободный
Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/ministry
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	http://www.teoriya.ru/journals/fkvot
Теория и практика физической культуры	http://www.teoriya.ru/journals

7 Организационно-педагогические условия

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) - русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

7.1 Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

7.2 Занятия лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

7.3 Занятия семинарского типа

Семинарские занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

7.4 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов университета.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиболее важному средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики. Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений

опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;

- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Самостоятельная работа обучающихся по физической культуре может включать следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д. .

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

7.5 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств.

Методические рекомендации самостоятельной работы студентов.

При организации самостоятельной работы можно выделить 2 этапа: первый – организационный; второй – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Методические рекомендации по выполнению тестирования

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Контрольные тесты как форма текущего контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

На занятиях студенты выполняют тестирование с выборочными вариантами ответов (один или несколько из которых правильные).

Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный(е) ответ(ы). Отвечать на вопросы можно в любом порядке. Если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовать убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них. Перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

В установленные учебным графиком сроки, студент направляет выполненную работу для проверки преподавателю через личный кабинет телекоммуникационной сети университета.

Контрольная работа, признанная удовлетворительной, оценивается словом «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее чем на 70%.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания не зачитывается и возвращается студенту для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего контрольная работа должна быть повторно направлена преподавателю для проверки.

8 Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

8.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Состав программного обеспечения, необходимого для освоения дисциплины, приведен на сайте университета www.knastu.ru / *Наш университет / Образование / Техносферная безопасность 20.03.01 / Рабочий учебный план / Реестр ПО.*

Актуальные на текущий учебный год реквизиты / условия использования программного обеспечения приведены на странице ИТ-управления на сайте университета:

<https://knastu.ru/page/1928>

8.2 Учебно-лабораторное оборудование

Аудитория	Наименование	Используемое оборудование
Спортивный комплекс	Стадион	Беговая дорожка
		Футбольное поле
Спортивный комплекс	Открытая спортивная площадка для минифутбола	Ворота для минифутбола
Спортивный комплекс	Открытая спортивная площадка для волейбола	Стойки, сетка
Спортивный корпус	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.
Спортивный корпус	Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса
Спортивный корпус	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование
Спортивный комплекс	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства
329/3	аудитория для теоретических занятий	проектор, экран, компьютер/ноутбук, учебно-наглядный материал, тематические иллюстрации

8.3 Технические и электронные средства обучения

Лекционные занятия.

Аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия, тематические иллюстрации).

Для реализации дисциплины подготовлены следующие презентации:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
2. Социально-биологические основы физической культуры.

Практические занятия.

Аудитории для практических занятий укомплектованы специализированным оборудованием и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде КнАГУ:

- читальный зал НТБ КнАГУ.

9 Другие сведения

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	<i>20.03.01 Техносферная безопасность</i>
Направленность (профиль) образовательной программы	<i>Безопасность жизнедеятельности в техносфере</i>

Обеспечивающее подразделение
<i>Кафедра «Физического воспитания и спорта»</i>

Разработчик ФОС:

Заведующий кафедрой, Доцент, Кандидат педагогических наук

(должность, степень, ученое звание)

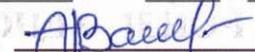


(подпись)

Валеев А.М.

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол № 5 от «17» 05 2022 г.

Заведующий кафедрой  Валеев А.М.

¹ В данном документе представлены типовые оценочные средства. Полный комплект оценочных средств, включающий все варианты заданий (тестов, контрольных работ и др.), предлагаемых обучающемуся, хранится на кафедре в бумажном и электронном виде.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3 Владеет навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Заочная форма обучения

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1. История возникновения и развитие физической культуры.</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 1	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. - Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.
<i>2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>3. Основы здорового образа жизни</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	<ul style="list-style-type: none"> - Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 4	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.
<i>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. - Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографиче-
<i>Тестирование</i>	УК-7	Тест по физической культуре	

			ской культуры с применением информационно коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности в области физической культуры и спорта.
<i>Контрольная работа</i>	УК-7	Контрольная работа	- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека. Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Демонстрирует способность использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. Применяет информационные, компьютерные и сетевые технологии для поиска, обработки и анализа информации в области физической культуры и спорта

2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

Заочная форма обучения

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>1</u> семестр				
Промежуточная аттестация в форме зачета				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	15-я неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал отве-
2	Собеседование (опрос) по теме 2	15-я неделя	10 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	10 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	10 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	17-я неделя	10 баллов	

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				та по вопросам – 0 баллов
6	Тест по физической культуре	17-я неделя	50 баллов	90-100 % правильных ответов – 50 баллов; 70-89 % правильных ответов – 40 баллов; 50-69 % - 25 баллов; менее 50% – 0 баллов
7	Контрольная работа	18-я неделя	20 баллов	20 баллов – материал изложен в определенной логической последовательности. Тема раскрыта полностью. 15 – тема раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки. 10 – тема раскрыта не полностью. 0 – тема не раскрыта
ИТОГО:			120 баллов	
Критерии оценки результатов обучения по дисциплине: Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы

3.1 Задания для текущего контроля успеваемости

Вопросы для собеседования (опроса)

Заочная форма обучения

Тема 1 «История возникновения и развитие физической культуры».

- 1) Укажите предпосылки зарождения физических упражнений в первобытном строе.
- 2) Перечислите функции физических упражнений в Древнем мире.
- 3) Каково влияние мировых религий (буддизма, христианства, ислама) на физическое воспитание в средние века?
- 4) Расскажите о становлении и развитие современных видов спорта.
- 5) Расскажите о становление школьного физического воспитания.

Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры»

- 1) Каковы социально-биологические основы физической культуры?
- 2) Назовите принцип целостности организма. Каково его единство с окружающей средой?
- 3) Охарактеризуйте организм человека как биосистему.

- 4) Дайте общее представление о строении тела человека.
- 5) Дайте определения понятиям «орган» и «система органов».
- 6) Перечислите функции физиологических систем организма
- 7) Что такое внешняя среда? Каково ее влияние на организм? Назовите природные, биологические, социальные факторы.
- 8) Перечислите средства физической культуры.
- 9) Дайте представление о физиологических, биохимических и морфологических сдвигах под влиянием физических упражнений.
- 10) Охарактеризуйте функции дыхания и кровообращения при физической нагрузке.
- 11) Дайте определение понятиям «гиподинамия» и «гипокинезия».
- 12) Какова роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья?

Тема 3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

- 1) Дайте определение понятию «здоровье» и перечислите его основные компоненты.
- 2) Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
- 3) Раскройте понятие «образ жизни» и перечислите его составляющие.
- 4) В чем заключается разумное чередование труда и отдыха?
- 5) Расскажите о рациональном питании и ЗОЖ.
- 6) Перечислите вредные привычки. Какое влияние они оказывают на организм человека? Что включает в себя личная и общественная гигиена?
- 7) Расскажите о закаливании как о важном средстве профилактики.
- 8) Что входит в понятие «двигательная активность»?
- 9) Расскажите о физическом самовоспитании и самосовершенствовании как необходимом условии реализации мероприятий ЗОЖ.
- 10) Назовите основные этапы физического самовоспитания.

Тема 4 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

- 1) В чём заключается цель самостоятельных занятий физической культурой студентов заочного отделения?
- 2) Какие части содержит учебно-тренировочное занятие?
- 3) Из чего состоят общеразвивающие упражнения?
- 4) Дайте определение понятию «самоконтроль».
- 5) Назовите внешние и внутренние признаки утомления.
- 6) Расскажите о комплексе тестов и проб для оценки функционального состояния организма.
- 7) Назовите основные физические качества человека.
- 8) Перечислите основные методы развития физических качеств.

Тема 5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

- 1) Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка».
- 2) Перечислите цели ППФП.
- 3) Назовите основные задачи, решаемые в процессе ППФП.
- 4) Каковы основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП?
- 5) Назовите дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
- 6) Перечислите средства ППФП.
- 7) Дайте определение понятию «производственная физическая культура».
- 8) Каковы задачи ПФК?

- 9) Какова основа производственной гимнастики?
- 10) Перечислите виды производственной гимнастики.
- 11) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств ПФК?
- 12) Назовите формы занятий физической культурой в свободное время.
- 13) В чём заключается основная задача физических упражнений профилактической направленности?
- 14) Перечислите факторы, влияющие на психофизиологическое состояние студентов.

Тест по физической культуре

Тестирование предназначено для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

Вопросы для тестирования:

1. Физическая культура-это...

- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

2. Спорт (в широком понимании) – это...

- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

3. Двигательная активность – это...

- качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями;
- активная жизненная позиция;
- любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;
- качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

4. В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:

- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- группы здоровья и группы общей физической подготовки;
- спортивные секции по видам спорта;
- во всех перечисленных.

5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и мето-

дов физического воспитания возможностям занимающихся?

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности.

6. Что понимают под физическим развитием?

- физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость);
- мышцы, которыми человек может управлять;
- уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.).

7. Основным средством физического воспитания являются:

- учебные и самостоятельные занятия;
- физические упражнения;
- тренажеры и оборудование;
- спортивный инвентарь.

8. Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?:

- оказывает;
- не оказывает;
- оказывает влияние на снижение эффективности труда;
- оказывает только в определенном виде деятельности.

9. К основным средствам физической подготовки относятся:

- физические упражнения в физической культуре и спорте;
- специализированная психическая подготовка;
- закаливание, специальная гигиена;
- восстановительные процедуры (массаж, сауна и др.).

10. Дополнительными средствами физической подготовки являются:

- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- физические упражнения в физической культуре и спорте;
- физические упражнения, применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности;
- закаливание, специальная гигиена, специализированное питание, специализированная психическая подготовка.

11. Перечислите основные физические качества:

- скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость;
- быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
- бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание);
- двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

12. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- эластичностью;
- гибкостью;
- растяжкой.

13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это...

- сила;
- выносливость;
- быстрота;
- ловкость.

14. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):

- возможность функциональных систем организма;
- процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

15. Одной из задач ОФП является:

- всестороннее и гармоничное развитие человека;
- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии.

16. К циклическим видам спорта относятся:

- борьба, бокс, фехтование;
- баскетбол, волейбол, футбол;
- ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- метание мяча, диска, молота.

17. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:

- акробатика, спортивная и художественная гимнастика;
- баскетбол, гандбол, волейбол;
- легкая атлетика;
- велосипедный спорт.

18. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:

- тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- автоспорт, конный спорт;
- футбол, баскетбол;
- легкоатлетический бег, конькобежный спорт.

19. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:

- тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- фигурное катание;
- плавание, прыжки в воду;
- настольный теннис, бадминтон.

20. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:

- плавание, прыжки в воду;
- тяжелая атлетика;
- конькобежный спорт, фигурное катание;
- бокс, фехтование, спортивная борьба.

21. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:
- баскетбол;
 - фигурное катание, художественная гимнастика;
 - велосипедный спорт.
22. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:
- плавание;
 - фехтование;
 - дартс;
 - прыжки в воду.
23. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
- скоростной силы;
 - техники движений;
 - координации движений;
 - быстроты реакции.
24. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
- лыжная гонка на 5 километров;
 - бег на 100 метров;
 - 12-ти минутный бег;
 - плавание 800 метров.
25. Что означает термин «исходное положение»?
- положение, из которого выполняются упражнения;
 - вертикальное положение тела;
 - положение, которым заканчивают упражнение.
26. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?
- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
 - упражнения «на выносливость»;
 - силовые упражнения, упражнения «на гибкость»;
 - скоростные упражнения, упражнения «на внимание».
27. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует выполнять в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...
- по 8-16 циклов движений в серии;
 - по 10 циклов в 4 серии;
 - до появления болевых ощущений;
 - пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
28. Для решения каких задач используется игровой метод?
- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств;
 - обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
 - совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки,

находчивость, самостоятельность, инициативность.

29. Для решения каких задач используется соревновательный метод?

- совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность;
- обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств.

30. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
- раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;
- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

31. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?

- климат, погода, экологическая обстановка;
- утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;
- система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявление ранних признаков нарушения здоровья.

32. Закаливание – это...

- эффективное средство восстановления работоспособности;
- температурное и механическое воздействие на организм;
- важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

33. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?

- должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим;
- должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями;
- должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды;
- должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

34. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?

- генетика человека;
- состояние окружающей среды;
- образ жизни.

35. *Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:*

- выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке;
- заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки;
- заниматься в спортивных секциях;
- во всех перечисленных.

36. *Перечислите формы самостоятельных занятий:*

- укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития;
- утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;
- активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности.

37. *Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?*

- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- тренировочные занятия 3 раза в неделю.

38. *Дайте определение понятию «самоконтроль»:*

- способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;
- система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.

39. *Что является основными задачами самоконтроля?*

- осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания;
- контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов.

40. *При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:*

- 80-90 уд/мин;
- 120-125 уд/мин;
- 160-180 уд/мин.

41. *Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?*

- 60-80;
- 80-90;
- 90-100;
- 100-110.

42. Где рекомендуется измерять пульс?

- в области шеи, на запястье;
- в височной области;
- на животе;
- под коленкой.

43. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?

- 90/50;
- 120/80;
- 120/100;
- 140/90.

44. Главной причиной нарушения осанки является:

- долгое пребывание в положении сидя за партой;
- малоподвижный образ жизни;
- привычка носить сумку на одном плече;
- слабость мышц спины.

45. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- скоростных упражнениях;
- упражнениях «на гибкость»;
- силовых упражнениях;
- упражнениях на «выносливость».

46. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- правильное выполнение упражнений;
- навыки знаний физических упражнений без травм;
- комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи.

47. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь;
- холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье.

48. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- бинт;
- йод;
- вату;
- жгут.

49. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- лежащее, ноги приподняты;

- лежащее, голова приподнята;
- сидячее, руки в стороны;
- верного ответа нет.

50. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности;
- теплые ванночки, компресс;
- покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу;
- положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут.

3.2 Задания для промежуточной аттестации

Вопросы заданий контрольной работы

1. Физическая культура и здоровый образ жизни.
2. Основы физической культуры в ВУЗе.
3. Здоровье и двигательная активность человека.
4. Методы и формы физического воспитания.
5. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости.
6. Быстрота как физическое качество. Развитие быстроты.
7. Сила как физическое качество. Развитие силы.
8. Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
9. Ловкость как физическое качество. Развитие ловкости.
10. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.
11. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
13. Утренняя гигиеническая гимнастика.
14. Моя индивидуальная оздоровительная система.
15. Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка.
16. Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения.
17. Элементы волейбола - тактика защиты и нападения.
18. Производственная гимнастика и ее значение.
19. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
20. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
21. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
22. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
23. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.
24. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).
25. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
26. Составить комплекс упражнений для развития быстроты.
27. Составить комплекс упражнений для развития силы.
28. Составить комплекс упражнений для развития гибкости.
29. Составить комплекс упражнений для развития ловкости.
30. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.