

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  
Факультет энергетики и управления  
Гудим А.С.

« 06 » 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль) образовательной программы	Электроснабжение
Квалификация выпускника	Бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения	Заочная форма
Технология обучения	традиционная

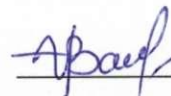
Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
1	1	2

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
Зачет	Кафедра « Физическое воспитание и спорт »

Комсомольск-на-Амуре 2021

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 «Электромеханика»



Сериков А.В.

## 1 Введение

Рабочая программа и фонд оценочных средств дисциплины «Физическая культура и спорт» составлены в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации от 28.02.2018 № 144, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Электроснабжение» по направлению подготовки «13.03.02 Электроэнергетика и электротехника».

Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- 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;</li><li>- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li></ul>
Основные разделы / темы дисциплины	<p>Теоретический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- История возникновения и развитие физической культуры.</li><li>- Социально-биологические основы физической культуры.</li><li>- Основы здорового образа жизни.</li><li>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</li><li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</li></ul> <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Тестирование;</li><li>- Контрольная работа.</li></ul>

## 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
<b>Универсальные</b>		
<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                      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                      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.                      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.                      Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
<b>Общепрофессиональные</b>		
<p>ОПК-1 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-1.1 Знает принципы работы современных информационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности                      ОПК-1.2 Умеет использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>Знать принципы работы современных информационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.                      Уметь использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.</p>

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	ОПК-1.3 Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности	Владеть навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

Дисциплина входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части.

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», будут востребованы при изучении последующих дисциплин: «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Фитнес-культура», «Безопасность жизнедеятельности».

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 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 з.е., 72 акад. час.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	6
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	4
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, прак-	2

Объем дисциплины	Всего академических часов
тикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	66
Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет	

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

Таблица 3 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			СРС
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<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	-	-	12
<i>6. Тестирование</i>	-	2	-	10
<i>7. Контрольная работа</i>				4
<b>ИТОГО по дисциплине</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>66</b>

## 6 Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

При планировании самостоятельной работы студенту рекомендуется руководствоваться следующим распределением часов на самостоятельную работу (таблица 4):

Таблица 4 – Рекомендуемое распределение часов на самостоятельную работу

Компоненты самостоятельной работы	Количество часов
Изучение теоретических разделов дисциплины	62
Выполнение заданий контрольной работы	4

## **7 Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлен в Приложении 1.

Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), практике хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. // Znanium.com : электронно-библиотечная система. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с.

3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. // Юрайт : электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

5. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 155 с.

6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 160 с. // Юрайт : электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. // Юрайт : электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

### **8.2 Дополнительная литература**

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 174 с.

2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2015. – 80с.

3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. – Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019.

– 152 с. // IPRbooks : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. // Znanium.com : электронно-библиотечная система. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 18.06.2021). – Режим доступа: по подписке.

### **8.3 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 «КнАГТУ», 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 и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32 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.

9. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8 с.

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

- Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Договор № 4997 эбс ИКЗ 21 1 2727000769 270301001 0010 004 6311 244 от 13 апреля 2021 г.

- Электронно-библиотечная система IPRbooks. Лицензионный договор № ЕП 44/4 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks ИКЗ 21 1 2727000769 270301001 0010 003 6311 244 от 05 февраля 2021 г.

- Электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU (периодические издания) Договор № ЕП 44/3 на оказание услуг доступа к электронным изданиям ИКЗ 211 272 7000769 270 301 001 0010 002 6311 244 от 04 февраля 2021 г.

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



1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.

## **8.6 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Таблица 5 – Перечень используемого программного обеспечения

Наименование ПО	Реквизиты / условия использования
OpenOffice	Свободная лицензия, условия использования по ссылке: <a href="https://www.openoffice.org/license.html">https://www.openoffice.org/license.html</a>

## **9 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.

### **9.1 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.

### **9.2 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.

### **9.3 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.

#### **9.4 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 наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

#### **9.5 Методические указания 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 указания 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 указания 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 последовательно 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 указания по выполнению контрольной работы*

В установленные учебным графиком сроки, студент направляет выполненную ра-

боту для проверки преподавателю через личный кабинет телекоммукационной 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.

## **10 Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **10.1 Учебно-лабораторное оборудование**

Таблица 6 – Перечень оснащения учебного процесса

Аудитория	Наименование	Используемое оборудование
329/3	аудитория для теоретических занятий	проектор, экран, компьютер/ноутбук, учебно-наглядный материал, тематические иллюстрации
213/5	аудитория для занятий семинарского типа	Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран.

### **10.2 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;

## **11 Иные 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 здоро-

вья, 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. N 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 производится 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.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>**  
**по дисциплине**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль) образовательной программы	Электроснабжение
Квалификация выпускника	Бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения	Заочная форма
Технология обучения	традиционная

Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
1	1	2

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
Зачет	Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

<sup>1</sup> В данном приложении 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
<b>Универсальные</b>		
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>
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-1 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения за-	<p>ОПК-1.1 Знает принципы работы современных информационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>ОПК-1.2 Умеет использовать современные информа-</p>	<p>Знать принципы работы современных информационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь использовать современные информационные технологии для реше-</p>

Код по ФГОС	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
дач профессиональной деятельности	ционные технологии для решения задач профессиональной деятельности ОПК-1.3 Владеет навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности	ния задач профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Владеть навыками применения современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

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	- 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	- Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>3. Основы здорового образа жизни</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	- 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	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. - Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.



5. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	УК-7 ОПК-1	Собеседование (опрос) по теме 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- 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 библиографической культуры с применением информационно коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности в области физической культуры и спорта.</li> </ul>
<i>Тестирование</i>	УК-7 ОПК-1	Тест по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</li> <li>- 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 библиографической культуры с применением информационно коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности в области физической культуры и спорта.</li> </ul>
<i>Контрольная работа</i>	УК-7 ОПК-1	Контрольная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека. Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</li> <li>- Демонстрирует способность использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Применяет навыки обзоров, аннотаций, составления рефератов, научных докладов, публикаций с учетом требований информационной безопасности в области физической культуры и спорта.</li> </ul>

## **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

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>1 семестр</u> <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>				
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 ответа по вопросам – 0 баллов
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	
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>120 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> 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)**

*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 развитии современных видов спорта.
- 5) Расскажите о становлении 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.

### 3.2 Задания для промежуточной аттестации

#### Тест по физической культуре

Итоговое тестирование предназначено для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, компетенций в итоге изучения дисциплины.

Вопросы для тестирования:

1. *Что явилось предпосылками зарождения физических упражнений в первобытном строе?*

- появления охоты на крупных животных
- период разложения первобытного строя
- обособления физических упражнений от добывания материальных благ

2. *Где наиболее интенсивно культивировался спорт в начале своего развития?*

- в учебных заведениях Англии и Америки
- в таких регионах, как Китай, Индия, Япония
- перед Первой и Второй мировыми войнами в Германии.

3. *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

4. *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

*5. 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

*6. 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

*7. 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.)

*8. Основным средством физического воспитания являются:*

- Учебные и самостоятельные занятия
- Физические упражнения
- Тренажеры и оборудование
- Спортивный инвентарь

*9. 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

*10. Перечислите основные физические качества:*

- Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость
- Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость
- Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
- Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические

*11. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- Эластичностью
- Гибкостью
- Растяжкой

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

- Сила
- Выносливость
- Быстрота
- Ловкость

13. *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

14. *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

15. *К циклическим видам спорта относятся:*

- Борьба, бокс, фехтование
- Баскетбол, волейбол, футбол
- Ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- Метание мяча, диска, молота

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

- Акробатика, спортивная и художественная гимнастика
- Баскетбол, гандбол, волейбол
- Легкая атлетика
- Велосипедный спорт

17. *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

18. *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

19. *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

20. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:

- Баскетбол
- Фигурное катание, художественная гимнастика
- Велосипедный спорт

21. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:

- Плавание
- Фехтование
- Дартс
- Прыжки в воду

22. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- Скоростной силы
- Техники движений
- Координации движений
- Быстроты реакции

23. 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

24. 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»

25. 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

26. Физическое здоровье – это:

- Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- Состояние, которое характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- Моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.
- Способность личности формировать свой жизненный уклад согласно общечеловеческим представлениям о здоровом образе жизни.

27. 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

28. 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 выявления ранних признаков нарушения здоровья

29. Закаливание – это...

- Эффективное средство восстановления работоспособности
- Температурное и механическое воздействие на организм
- Важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур

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

- Должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закалывающим
- 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

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

- Генетика человека
- Состояние окружающей среды
- Образ жизни

32. 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

33. Перечислите формы самостоятельных занятий:

- Укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития
- Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении рабочего дня; самостоятельные тренировочные занятия
- Активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической



подготовленности

34. *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

35. *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

36. *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

37. *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

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

- 60-80
- 80-90
- 90-100
- 100-110

39. *Где рекомендуется измерять пульс?*

- В области шеи, на запястье
- В височной области
- На животе
- Под коленкой

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

- 90/50
- 120/80
- 120/100

- 140/90

41. *Главной причиной нарушения осанки является:*

- Долгое пребывание в положении сидя за партой
- Малоподвижный образ жизни
- Привычка носить сумку на одном плече
- Слабость мышц спины

42. *Профилактика нарушений осанки осуществляется при...*

- Скоростных упражнениях
- Упражнениях «на гибкость»
- Силовых упражнениях
- Упражнениях на «выносливость»

43. *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

44. *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

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

- Бинт
- Йод
- Вату
- Жгут

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

- Лежачее, ноги приподняты
- Лежачее, голова приподнята
- Сидячее, руки в стороны
- Верного ответа нет

47. *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

48. *Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:*

- Психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
- Формировать профессиональную культуру специалиста, его мировоззренческие позиции в отношении социальной значимости будущей профессиональной деятельности.
- Формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим специалистам по физической культуре и спорту в их профессиональной деятельности.

*49. Что не входит в конкретные задачи ППФП:*

- Обеспечить высокий уровень физической подготовленности.
- Формировать необходимые прикладные знания;
- Осваивать прикладные умения и навыки;
- Воспитывать прикладные психофизические и специальные качества.

*50. Работоспособность – это:*

- Овладение определенными двигательными навыками и высокого уровня физической и функциональной подготовленности, необходимые для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности
- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
- Способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений в условиях трудовой деятельности.
- Способность организма выполнять работу продолжительное время в заданном темпе, без снижения интенсивности.

*51. Утомление – это:*

- Снижение работоспособности по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
- Комплекс субъективных ощущений, сопровождающих чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.)
- Снижение работоспособности и продуктивности труда, сопровождающих появлением раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п.
- Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

*52. Какое явление не влияет отрицательно на здоровье человека и его профессиональной работоспособности?*

- Детренированность организма из-за недостатка двигательной активности
- Напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда
- Утомление под влиянием воздействия физических упражнений на организм человека в процессе тренировочных занятий
- Неблагоприятное влияние внешней среды.

*53. Какой из факторов не определяет конкретное содержание ППФП?*

- Формы (виды) труда специалистов данного профиля
- Экономическая эффективность производства
- Условия и характер труда; режим труда и отдыха
- Особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

*54. Основные формы труда:*

- Повременный и сдельный
- Физический и умственный
- Мышечный и автоматизированный
- Индивидуальный и коллективный

55. *Что является основополагающим при подборе отдельных прикладных физических упражнений?*

- Упражнения не должны быть сложнокоординационными
- Чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.
- Чтобы упражнения можно было повторить многократно за один подход.
- Наличие желания выполнять упражнения.

56. *Какие виды спорта считаются профессионально-прикладными?*

- Виды спорта не входящие в программу Олимпийских игр
- Если физические качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными
- Технические виды спорта
- Виды спорта по которым проводятся соревнования среди трудящихся.

57. *Что рекомендуется делать работникам умственного труда на рабочем месте, чтобы снизить утомление?*

- Физические упражнения для улучшения мозгового кровообращения.
- Поиграть в компьютерные игры.
- Попить тонизирующие напитки (кофе, крепкий чай).
- Продолжить работу до окончания рабочего времени.

58. *Чем определяются форма и содержание производственной физической культуры?*

- Экономической эффективностью
- Формированием профессиональных навыков и умений
- Особенности профессионального труда и быта человека
- Обеспечением высокого уровня физической подготовки.

59. *Цель производственной физической культуры:*

- Формировать профессиональные навыки и умения.
- Способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда
- Обеспечить достаточный уровень спортивной подготовки для участия в соревнованиях трудовых коллективов
- Формировать профессиональную культуру специалиста, его мировоззренческие позиции в отношении значимости профессиональной деятельности.

60. *Когда можно заниматься производственной физической культурой?*

- Только в рабочее время (кроме мест с повышенной запыленностью, загазованностью)
- Только в свободное время
- В рабочее время в специальном помещении по расписанию занятий
- Как рабочее время (кроме мест с повышенной запыленностью, загазованностью), так и в свободное время

61. *Видами (формами) производственной гимнастики являются:*

- Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

- Гигиеническая гимнастика, утренняя гимнастика, лечебная гимнастика.
- Атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика
- Все перечисленные.

62. *Что не учитывается при построении комплексов упражнений производственной гимнастики?*

- Рабочая поза, положение туловища, рабочие движения, характер трудовой деятельности
- Квалификация работника
- Степень и характер усталости по субъективным показателям, возможные отклонения в здоровье
- Санитарно-гигиеническое состояние места занятий.

63. *Вводную гимнастику следует заканчивать ...*

- Через 3-4 мин после появления чувства утомления
- Упражнениями, которые снимет излишнее возбуждение и поможет настроиться на предстоящую работу.
- Силowymi упражнениями с максимальной нагрузкой с расчетом 5-10 мин отдыха перед предстоящей работой
- Упражнениями на выносливость.

64. *Назовите основные формы занятий физической культурой в свободное время:*

- Утренняя гигиеническая гимнастика; утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями
- Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв
- Попутная тренировка
- Все из перечисленных.

65. *Целью утренней гигиенической гимнастики является...*

- Восстановить организм после перенесенного заболевания
- Предупреждение и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Перейти от утренней вялости к активному состоянию, ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия
- Поддержание уровня физической подготовленности.

66. *Какое максимальное число касаний мяча подряд (учитывая все возможные касания) при розыгрыше очка разрешается выполнить команде согласно правилам игры в волейбол?*

- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

67. *Что означает «Фол» в баскетболе?*

- Нарушение правил владения мячом
- Штрафной бросок
- Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником
- Дисквалификация игрока.

68. *При каком счете в игре настольный теннис партия считается выигранной?*

- 14:12

- 11:10
- 11:9
- 10:8
- 12:11

69. В каком случае назначается пенальти в футбольном матче?

- Умышленная игра рукой
- Если игрок обороняющейся команды нарушит правила в пределах своей штрафной площадки, которое должно быть наказано штрафным ударом, и мяч находился в игре
- Оскорбительные, обидные или нецензурные выражения и/или жесты
- Второе предупреждение в течение одного и того же матча.

70. На какой высоте от пола располагается центр мишени для игры в дартс?

- 293 см
- 237 см
- 173 см

71. В какой спортивной игре для выигрыша очка необходимо приземлить мяч на стороне соперника так, после чего он не смог бы его правильно отбить?

- Волейбол
- Настольный теннис
- Бадминтон

### **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. Вес-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.

