

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан

факультета компьютерных технологий

(наименование факультета)

Я.Ю. Григорьев

(подпись, ФИО)

« 24 » 06 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Направление подготовки	<i>10.05.03 "Информационная безопасность автоматизированных систем"</i>
Направленность (профиль) образовательной программы	<i>Обеспечение информационной безопасности распределенных информационных систем</i>
Квалификация выпускника	<i>специалист по защите информации</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Технология обучения	<i>традиционная</i>

Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
<i>Зачет</i>	<i>Кафедра ФВиС - Физическое воспитание и спорт</i>

Комсомольск-на-Амуре 2020

Разработчик рабочей программы:

Доцент кафедры ФВС, к.п.н., доцент
(должность, степень, ученое звание)


(подпись)

Е.В. Занкина
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)


(подпись)

А.М. Валеев
(ФИО)

Заведующий выпускающей кафедрой Информационная безопасность автоматизированных систем

(наименование кафедры)


(подпись)

А.Ю. Лошманов
(ФИО)

1 Общие положения

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 176 от 06.03.2015, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Историко-архивоведение» по направлению 46.03.02 "Документоведение и архивоведение".

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>Теоретический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none">- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;- Социально-биологические основы физической культуры;- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;- Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. <p>Практический раздел:</p> <ul style="list-style-type: none">- Легкая атлетика;- Спортивные игры;- Подвижные игры и эстафеты;- Общая физическая подготовка (ОФП);- Производственная гимнастика. <p>Контрольный раздел:</p> <ul style="list-style-type: none">- Тестирование.

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

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 и наименование компетенции	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» изучается на 1 курсе в 1 семестре.

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

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки приобретенные в общеобразовательной школе при освоении курса физическая культура.

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», будут востребованы при изучении последующей дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Входной контроль не проводится.

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
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего	48
В том числе:	
занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	16
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	32
Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	24
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	
1. Теоретический раздел				
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2
Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры	2	-	-	2
Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	-	-	4
Тема 4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	2
Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	-	-	2
Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	-	-	2
Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	-	-	2
Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	-	-	4
2. Практический раздел				
Тема 9 Легкая атлетика.	-	6	-	-
Тема 10 Спортивные игры.	-	8	-	-
Тема 11 Подвижные игры и эстафеты	-	6	-	-
Тема 12 Общая физическая подготовка (ОФП)	-	6	-	-
Тема 13 Производственная гимнастика	-	4	-	-
3. Контрольный раздел				
Тестирование	-	2	-	4
ИТОГО по дисциплине	16	32		24

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	20
Подготовка к занятиям семинарского типа	-
Подготовка и оформление	4
	24

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 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

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. 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

5. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

6. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

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. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Высшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

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. 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.

3. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2010. – 16 с.

4. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 15 с.

5. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КНАГТУ», 2011 – 12 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 № 4378 эбс ИКЗ 20 1 2727000769 270301001 0006 001 6311 000 от 17 апреля 2020 г.

- Электронно-библиотечная система IPRbooks. Лицензионный договор № ЕП 44/13 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks ИКЗ 20 1 2727000769 270301001 0005 001 6311 000 от 27 марта 2020 г.

- Электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU (периодические издания) Договор № ЕП 44//12 на оказание услуг доступа к электронным изданиям ИКЗ 20 1 2727000769 270301001 0008 001 6311 000 от 02 марта 2020 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
Microsoft Imagine Premium	Лицензионный договор АЭ223 №008/65 от 11.01.2019
OpenOffice	Свободная лицензия, условия использования по ссылке: https://www.openoffice.org/license.html

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 (практически-ми) 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 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.

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
	Стадион	Беговая дорожка
		Футбольное поле
	Открытая спортивная площадка для минифутбола	Ворота для минифутбола
	Открытая спортивная площадка для волейбола	Стойки, сетка
	Гимнастический городок	Перекладина, брусья, переходы для рук, стенки.
Универсальный спортивный зал	Универсальный спортивный зал	Стойки и сетка для волейбола, баскетбольные щиты, столы для настольного тенниса, стойка для дартса
Специализированный зал	Специализированный зал	Мат, перекладина, стойки, штанга, гантели, мультимедийное оборудование
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства

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 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. 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 СРЕДСТВ¹
по дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	<i>46.03.02 "Документоведение и архивоведение"</i>
Направленность (профиль) образовательной программы	<i>Историко-архивоведение</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Технология обучения	<i>традиционная</i>

Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
<i>Зачет</i>	<i>Кафедра ФВиС - Физическое воспитание и спорт</i>

¹ 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 и наименование компетенции	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>

2 Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</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.
<i>2 Социально-биологические основы физической культуры</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 4	Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.
<i>5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.
<i>6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 6	Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 7	Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 8	Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>9 Легкая атлетика.</i>	УК-7	Практическое задание по теме 9	Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>10 Спортивные игры.</i>	УК-7	Практическое задание по теме 10	Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>11 Подвижные игры и эстафеты</i>	УК-7	Практическое задание по теме 11	Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>12 Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	УК-7	Практическое задание по теме 12	укрепления здоровья. Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя. Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
<i>13 Производственная гимнастика</i>	УК-7	Практическое задание по теме 13	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. Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
<i>Тестирование</i>	УК-7	Тест по физической культуре	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. Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональ-

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
			ных целей.

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</u> семестр				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	3 неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 2 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
2	Собеседование (опрос) по теме 2	5 неделя	5 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	7 неделя	5 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	9 неделя	5 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	11 неделя	5 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	13 неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 2 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
7	Собеседование (опрос) по теме 7	14 неделя	5 баллов	
8	Собеседование (опрос) по теме 8	16 неделя	5 баллов	
9	Практическое задание по теме 9	в течение семестра	10 баллов	
10	Практическое задание по теме 10	в течение семестра	10 баллов	

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
				нено – 0 баллов
11	Практическое задание по теме 11	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
12	Практическое задание по теме 12	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
13	Практическое задание по теме 13	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
14	Тест по физической культуре	16 недель	20 баллов	90-100 % правильных ответов – 25 баллов; 70-89 % правильных ответов – 15 баллов; менее 70 % - 0 баллов
ИТОГО:			110 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)

На практических занятиях студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт».
2. Что включает в себя процесс физического воспитания?
3. Назовите основные средства физического воспитания и развития студентов.

Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Какие анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма вы знаете?
2. Назовите факторы окружающей среды, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.
3. Раскройте фазы и средства процесса восстановления в организме человека.

Тема 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Профессиональная направленность физического воспитания будущего выпускника вуза.

Тема 4 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни». Назовите виды здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
2. Рациональное питание, закаливание как составляющие здорового образа жизни.
3. Какова роль физических упражнений в поддержании здоровья человека?

Тема 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Тема 6 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»

1. Развитие физических качеств организма.
2. Раскройте понятия «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».
3. Спортивная подготовка, спортивная тренировка.

Тема 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1. Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
2. Назовите основные группы видов спорта и систем физических упражнений.
3. Организация спортивной подготовки в вузе.

Тема 8 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. В чем заключается воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями? Назовите формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Назовите основные методы самоконтроля.
3. Какие методы и средства для оценки физического развития и подготовленности вы знаете?

Практические задания

Тема 9 «Легкая атлетика».

Подобрать и применить комплекс специальных упражнения для совершенствования техники бега на практических занятиях студентов.

Тема 10 «Спортивные игры».

Провести судейство спортивных игр студентов на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 11 «Подвижные игры и эстафеты»

Выбрать, организовать и провести подвижную игру в зависимости от основных или вспомогательных задач учебного занятия студентов.

Тема 12 «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Составить комплекс упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Тема 13 «Производственная гимнастика»

Составить комплексы производственной гимнастики с учетом классификации профессий по условиям физической тяжести и умственной напряженности труда.

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 методов 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 течении 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, обернуть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь;
- холодный компресс на голову, покой, ногам придают 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.

