


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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  
машиностроительных и химических технологий  
(наименование факультета)

  
П. А. Саблин  
(подпись, ФИО)

«20» 04 2020 г.

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

|  |  |
|--|--|
| Направление подготовки                             | 15.03.02 Технологические машины и оборудование |
| Направленность (профиль) образовательной программы | Оборудование нефтегазопереработки              |
| Квалификация выпускника                            | бакалавр                                       |
| Год начала подготовки (по учебному плану)          | 2020   |
| Форма обучения                                     | заочная  |
| Технология обучения                                | традиционная                                   |

|      |         |                    |
|------|---------|--------------------|
| Курс | Семестр | Трудоемкость, з.е. |
| I    | I       | 2                  |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Вид промежуточной аттестации | Обеспечивающее подразделение                 |
| Зачет                        | Кафедра ФВиС - Физическое воспитание и спорт |

Комсомольск-на-Амуре 2020

Разработчик рабочей программы:

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

  
(подпись)

А.М. Валеев  
(ФИО)

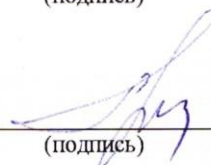
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Физического  
воспитания и спорта  
(наименование кафедры)

  
(подпись)

А.М. Валеев  
(ФИО)

Заведующий выпускающей кафедрой  
Машиностроение  
(наименование кафедры)

  
(подпись)

М.Ю. Сарилов  
(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 № 1170 от 20.10.2015, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Оборудование нефтегазопереработки» по направлению 15.03.02 Технологические машины и оборудование.

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

## 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 планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | Перечень знаний   | Перечень умений  | Перечень навыков  |
| <b>Общекультурные</b>  |   |  |   |
| ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>знать</b><br>роль физической культуры в формировании здоровья человека (31); основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни (32) средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК (33). | <b>уметь</b><br>соблюдать нормы здорового образа жизни (У1); выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека (У2); применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (У3); выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности (У4). | <b>владеть</b><br>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их (Н1); основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма (Н2); способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни (Н3). |
| <b>Общепрофессиональные</b>  |   |  |   |
|  |   |  |   |
| <b>Профессиональные</b>  |   |  |   |
|  |   |  |   |

### 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

| <b>Объем дисциплины</b>   | <b>Всего академических часов</b> |
|---|----------------------------------|
| 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, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)  | 2                                |
| <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 | 62                               |
| Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет  | 4                                |

## 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        |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>   | <b>4</b>   | <b>2</b>                           | <b>-</b>             | <b>62</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 | 52               |
| Подготовка к занятиям семинарского типа    | 10               |
|  | 62               |

## 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. Блиневский. – 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 : Высшэйшая 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:<br><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 наиболее важному 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 вклю-

чает 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 аудитории (лаборатории) | Используемое оборудование  | Назначение оборудования                             |
|------------------------|--------------------------------------|--|---|
| 1                      | 2                                    | 3  | 4   |
| Аудитория 213 корпус 5 | 213/5                                | Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран. | Проведение аудиторных занятий (лекции, презентации) |
| Аудитория 102 корпус 5 | 102/5                                | 20 персональных ЭВМ локальной сети                                       | Проведение тестирования                             |

## **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 производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

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

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

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

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

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

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

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

**Физическая культура и спорт**

|  |   |
|--|---|
| Направление подготовки                             | <i>15.03.02 Технологические машины и оборудование</i> |
| Направленность (профиль) образовательной программы | <i>Оборудование нефтегазопереработки</i>              |
| Квалификация выпускника                            | <i>бакалавр</i>                                       |
| Год начала подготовки<br>(по учебному плану)       | <i>2020</i>   |
| Форма обучения                                     | <i>заочная</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> |

<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 планируемые результаты обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | Перечень знаний   | Перечень умений  | Перечень навыков  |
| <b>Общекультурные</b>  |   |  |   |
| ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>знать</b><br>роль физической культуры в формировании здоровья человека (31); основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни (32) средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК (33). | <b>уметь</b><br>соблюдать нормы здорового образа жизни (У1); выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека (У2); применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (У3); выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности (У4). | <b>владеть</b><br>техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их (Н1); основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма (Н2); способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни (Н3). |
| <b>Общепрофессиональные</b>  |   |  |   |
|  |   |  |   |
| <b>Профессиональные</b>  |   |  |   |
|  |   |  |   |

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>            | ОК-8                    | Собеседование (опрос) по теме 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>   |
| <i>2. Социально-биологические основы физической культуры.</i>              | ОК-8                    | Собеседование (опрос) по теме 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.</li> <li>- Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</li> </ul>   |
| <i>3. Основы здорового образа жизни</i>                                    | ОК-8                    | Собеседование (опрос) по теме 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>   |
| <i>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> | ОК-8                    | Собеседование (опрос) по теме 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</li> <li>- Осуществляет разработку содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя.</li> </ul> |
| <i>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>          | ОК-8                    | 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> </ul>   |
| <i>Тестирование</i>  | ОК-8                    | Тест по физической культуре      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</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  |
|--|----------------------------------|------------------|-------------------|--|
| <b>1 семестр</b>   |                                  |                  |                   |  |
| <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      | 18-я неделя      | 50 баллов         | 90-100 % правильных ответов – 50 баллов; 70-89 % правильных ответов – 40 баллов; 50-69 % - 25 баллов; менее 50% – 0 баллов   |
| <b>ИТОГО:</b>  |                                  |                  | <b>100 баллов</b> |  |
| <b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b><br>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 достигнутому 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 чело-

века 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;
- Владение 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 вы-

полнение 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, 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

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 вы-*

*брать 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 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

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.
- Силовыми 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

