

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 11.06.2026 09:26:09  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для промежуточной аттестации по дисциплине

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Код, направление подготовки	09.03.01 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА
Направленность (профиль)	Автоматизированные системы обработки информации и управления
Форма обучения	Заочное
Кафедра разработчик	Кафедра физической культуры
Выпускающая кафедра	Автоматизированные системы обработки информации и управления

### Типовые задания для контрольной работы

*Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка в соответствии со спецификой будущей (имеющейся) профессиональной деятельности*

*Методические указания по содержанию контрольной работы*

1. Обозначить наименование области профессиональной деятельности, конкретную профессию, выполняемые трудовые функции.

2. Выявить факторы профессиональной деятельности, которые могут оказывать негативное воздействие на состояние здоровья.

3. Подобрать и описать средства и методы ППФК, которые позволят организму справляться с негативными воздействиями профессиональной деятельности.

Выполненная контрольная работа должна иметь субъектно-ориентированный характер с ярко выраженной прикладной оздоровительной направленностью.

### Типовые вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. Структурные элементы физической культуры как вида культуры.

2. Физическая культура личности: определение, основные составляющие.

3. Основы здорового и безопасного образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни.

4. Физкультурно-спортивная и рекреационно-оздоровительная деятельности.

5. Эргономические требования к обеспечению рабочего места студента. Рациональный режим труда и отдыха обучающегося.

6. Основные положения самоконтроля физического развития, критерии оценки относительно нормативных показателей.

7. Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы. Критерии оценки относительно нормативных показателей.

8. Методы самооценки физической работоспособности.

9. Современные виды двигательной активности в повседневной жизнедеятельности студента. Отличительные характеристики и специфика использования физических упражнений.

10. Физические упражнения, их значение для поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности.

11. Классификация физических упражнений. Методика составления комплексов физических упражнений.

12. Определение работоспособности, ее виды. Средства физической культуры в коррекции умственной работоспособности.

13. Разновидности нарушений осанки. Основные причины нарушений осанки.

14. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

15. Болезни глаз, нарушение зрения. Различные методы сохранения зрения.
16. Спорт как социокультурное явление. Классификация видов спорта.
17. Студенческий спорт: особенности и специфика.
18. Организационные аспекты самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности. Дозирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
19. Значение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Формы производственной гимнастики (физкультурная пауза, физкультурная минута, микропауза активного отдыха).
20. Формы ППФП: самостоятельные и самодеятельные занятия, массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия.