

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению практических работ
по дисциплине «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
для студентов специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность
специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза
компьютерных систем»

Ставрополь
2026

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1,2 Тема: «Человек - среда обитания». Опасности технических систем. Определения величины риска возникновения опасных событий.....	4
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3,4 Тема: Микроклимат производственных помещений. Оценка освещённости производственных помещений.....	4
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5,6 Тема: Оценка эффективности звукопоглощения. Порядок действий при пожаре, расчет параметров безопасной эвакуации из помещений здания.....	5
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7,8 Тема: Спасение и оказание первой помощи утопающему. Спасение и оказание первой помощи пострадавшим при дорожно-транспортном происшествии.....	5
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9 Тема: Чрезвычайные ситуации природного, техногенного, социального и военного характера.....	5

ВВЕДЕНИЕ

Цель дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» – формирование у специалистов представления о неразрывном единстве профессиональной и иной деятельности с требованиями безопасности создаваемой и эксплуатируемой ими техники и о реализации условий комфортности и защищенности человека от опасностей.

Задача общепрофессиональной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» – вооружить обучаемых теоретическими знаниями и практическими навыками:

- для идентификации в среде обитания негативных воздействий естественного, антропогенного и техногенного происхождения;
- прогнозирования процессов развития этих негативных воздействий и оценки последствий их действия;
- создания комфортного (нормативно-допустимого) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;
- проектирования и эксплуатации техники, технологических процессов и объектов экономики в соответствии с требованиями по безопасности и экологичности;
- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- обеспечения устойчивости функционирования объектов и технических систем в штатных и чрезвычайно опасных ситуациях;
- принятия решений по защите производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их последствий.

Предмет исследований в науке о БЖД – это опасности и их совокупность, действующие в системах «объект защиты – источник опасности», а также средства и системы защиты от опасностей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1, 2

Тема: «Человек - среда обитания». Опасности технических систем.

Определения величины риска возникновения опасных событий

Цель: сформировать способность создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций

Знать: безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уметь: применять приемы оказания первой помощи и организовывать мероприятия для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Владеть: способностью организовать мероприятия по охране труда и технике безопасности.

Актуальность темы

Актуальность темы обусловлена расширением техногенной зоны и повышением опасности технических систем для здоровья и жизни человека

Теоретическая часть

Риск – вероятность экономического или финансового проигрыша, физического повреждения или причинения вреда в какой-либо форме из-за наличия неопределенности, связанной с желанием осуществить определенный вид действий.

Риск события можно оценить в соответствии с теорией вероятности соотношением:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3,4

Тема: Микроклимат производственных помещений. Оценка освещённости производственных помещений.

Цель: сформировать способность создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций

Знать: безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уметь: применять приемы оказания первой помощи и организовывать мероприятия для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Владеть: способностью организовать мероприятия по охране труда и технике безопасности.

Актуальность темы

Актуальность темы обусловлена расширением техногенной зоны и повышением опасности технических систем для здоровья и жизни человека

Теоретическая часть

Риск – вероятность экономического или финансового проигрыша, физического повреждения или причинения вреда в какой-либо форме из-за наличия неопределенности, связанной с желанием осуществить определенный вид действий.

Риск события можно оценить в соответствии с теорией вероятности соотношением:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5, 6

Тема: Оценка эффективности звукопоглощения. Порядок действий при пожаре, расчет параметров безопасной эвакуации из помещений здания

Цель: сформировать способность создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций

Знать: безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уметь: применять приемы оказания первой помощи и организовывать мероприятия для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Владеть: способностью организовать мероприятия по охране труда и технике безопасности.

Актуальность темы

Актуальность темы обусловлена расширением техногенной зоны и повышением опасности технических систем для здоровья и жизни человека

Теоретическая часть

Риск – вероятность экономического или финансового проигрыша, физического повреждения или причинения вреда в какой-либо форме из-за наличия неопределенности, связанной с желанием осуществить определенный вид действий.

Риск события можно оценить в соответствии с теорией вероятности соотношением:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7,8 Тема: Спасение и оказание первой помощи утопающему. Спасение и оказание первой помощи пострадавшим при дорожно-транспортном происшествии

1. Цель: сформировать способность создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

3. Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций

Знать: безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уметь: применять приемы оказания первой помощи и организовывать мероприятия для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Владеть: способностью организовать мероприятия по охране труда и технике безопасности.

4. Актуальность темы

Актуальность темы обусловлена расширением техногенной зоны и повышением опасности технических систем для здоровья и жизни человека

5. Теоретическая часть

Риск – вероятность экономического или финансового проигрыша, физического повреждения или причинения вреда в какой-либо форме из-за наличия неопределенности, связанной с желанием осуществить определенный вид действий.

Риск события можно оценить в соответствии с теорией вероятности соотношением:

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9 Тема: Чрезвычайные ситуации природного, техногенного, социального и военного характера.

1. Цель: сформировать способность создавать и поддерживать в повседневной жизни

и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

6. Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций

Знать: безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности

Уметь: применять приемы оказания первой помощи и организовывать мероприятия для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Владеть: способностью организовать мероприятия по охране труда и технике безопасности.

7. Актуальность темы

Актуальность темы обусловлена расширением техногенной зоны и повышением опасности технических систем для здоровья и жизни человека

8. Теоретическая часть

Риск – вероятность экономического или финансового проигрыша, физического повреждения или причинения вреда в какой-либо форме из-за наличия неопределенности, связанной с желанием осуществить определенный вид действий.

Риск события можно оценить в соответствии с теорией вероятности соотношением:

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Методические указания
по выполнению самостоятельных работ
по дисциплине «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
для студентов специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность
специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза
компьютерных систем»

Ставрополь
2025

1. Общие положения

Развитие системы образования в нашей стране неразрывно связано с интеграцией в мировую образовательную систему. Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность, специализация «Информационно-аналитическая и техническая экспертиза компьютерных систем».

Основной формой работы студента является не только работа на лекциях и практических занятиях, но и большая самостоятельная работа. Для успешной учебной, научно-исследовательской деятельности, ее интенсификации необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1. Знание программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных дисциплин, предусмотренных программой послевузовского профессионального образования.

2. Наличие выработанных умений, навыков умственного труда:

а) умение делать глубокий, обстоятельный анализ при работе с книгой, диссертацией, Интернет-источниками;

б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации.

3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием.

5. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать умение саморегулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности.

7. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Самостоятельная работа студента в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» понимается как планируемая учебная работа студента, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа направлена на формирование следующих компетенций:

Индекс	Формулировка
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Общая характеристика самостоятельной работы студента

Самостоятельная работа студентов над материалом учебной дисциплины является неотъемлемой частью учебного процесса и должна предполагать углубление знания учебного материала, излагаемого на аудиторных занятиях, и приобретение дополнительных знаний по отдельным вопросам самостоятельно.

Основными видами самостоятельной работы по учебной дисциплине являются:

- самостоятельное изучение учебного материала по заданным темам;
- подготовка к практическим занятиям, оформление отчета по выполненному практическому занятию и подготовка к собеседованию по результатам работы.

Основными методами самостоятельной работы студентов являются:

- 1) для овладения знаниями:
 - чтение текста (конспекта лекций, учебника, дополнительной литературы) и конспектирование текста;
 - поиск информации в Интернет;
- 2) для закрепления и систематизации знаний:
 - работа с конспектом лекции (обработка текста);
 - повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы, слайдами);
 - составление плана и тезисов ответа или графическое изображение структуры ответа;
 - ответы на контрольные вопросы;
- 3) для формирования умений:
 - подготовка к практическим занятиям;
 - решение задач и практических заданий;
 - рефлексивный анализ профессиональных умений.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование потребности в самостоятельном и осознанном изучении дисциплин общекультурного блока в течение всего времени обучения в высшем учебном заведении.

Задачи организации самостоятельной работы студентов:

- формирование у студентов навыков самостоятельной учебной работы и потребностей в самообразовании;
- развитие мышления, познавательных возможностей, позволяющих овладевать приемами самостоятельного методически грамотного использования средств и методов физического воспитания, осуществления самоконтроля и коррекции своей физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности;
- освоение содержания учебного материала в ходе аудиторных занятий и во внеаудиторное время в рамках тем, выносимых на самостоятельное изучение;
- использование материала, полученного в ходе самостоятельных занятий, при написании рефератов, докладов, сообщений, презентаций, научных статей, для эффективной подготовки к итоговым зачетам.

План-график выполнения самостоятельной работы студента

Коды реализованных компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр.)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр						
УК-7	Изучение лекций	Устный отчет	Собеседование	27	-	27
2 семестр						
УК-7	Подготовка к	Устный отчет	Собеседование	9	-	9

	практическим занятиям		ние			
Итого				36	-	36

При изучении дисциплины предусматриваются следующие формы самостоятельной работы студента:

- работа с комплектом письменных заданий;
- самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине;
- работа с электронными ресурсами в сети Интернет;
- подготовка доклада-презентации.

Методические рекомендации по изучению теоретического материала и написанию доклада

Доклад является одной из форм учебной и научно-исследовательской работы студентов.

Цель выполнения письменной работы – способствовать формированию у студентов элементарных умений и навыков определения показателей физического развития и функционирования систем организма человека; способствовать активизации физической и умственной деятельности при составлении и выполнении комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Цель написания доклада состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над докладом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание доклада;
4. Защита доклада на семинаре или конференции.

Доклад должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план доклада состоит обычно из трех-четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План логическая основа доклада, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над докладом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужным изложить в тексте доклада.

Основному тексту в докладе предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформулировать основную задачу, которая ставится в докладе.

В основной части работы большое внимание надо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельных ее вопросов, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Доклад должен быть написан ясным языком, без повторений, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

К оформлению предъявляются следующие требования:

Объём доклада – от 5 до 6 полных страниц текста формата А4, подготовленных в текстовом редакторе *Microsoft Word 6.0* и выше:

- ориентация страницы – книжная;
- границы текста (поля): слева – 3,0 см; сверху и снизу – 2,0 см; справа – 1,5 см;
- страницы не нумеруются.

Доклад должен быть тщательно отредактирован.

При оформлении доклада следует руководствоваться основными положениями ГОСТ 7.32-2001, ГОСТ 2.105-95, ГОСТ Р 7.0.5-2008 (ГОСТ 7.1-84) и правилами ЕСКД, предъявляемыми к оформлению текстовых документов.

Название доклада

(ПРОПИСНЫЕ БУКВЫ, шрифт *Times New Roman* 14 пт, полужирный, выравнивание – по центру, без абзацного отступа. *Переносы, «висящие» предлоги в конце строк не допускаются*)

пропуск строки, 12 пт

Авторы (Указывается И.О. Фамилия автора; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

Организация (Указывается официальное сокращённое наименование организации; шрифт *Times New Roman* 14 пт, выравнивание – по центру, без абзацного отступа)

пропуск строки, 12 пт

Текст доклада

- шрифт – *Times New Roman* 12 пт, выравнивание текста – по ширине;
- абзацный отступ – 1,25 см;
- интервал: перед абзацем – 6 пт; после абзаца – 0 пт;
- межстрочный интервал – одинарный;
- расстановка переносов – автоматическая (недопустимы принудительный перенос, дополнительные отступы и пробелы);
- формулы – выполнены в редакторе *Microsoft Equation 3.0*;
- иллюстрации – черно-белые (или в оттенках серого);
- ссылки на используемые источники – в квадратных скобках.

Темы докладов

Базовый уровень

1. Предмет и задачи здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.

2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

3. Нормативно-правовой статус дисциплины «Физическая культура» и её организация в ВУЗе.

4. Основы здоровой жизнедеятельности студентов.

5. Естественно-научные основы здоровой жизнедеятельности и физической культуры студентов.

6. Физическая культура, как основа здоровой жизнедеятельности человека.
7. Гигиена, психогигиена и здоровая жизнедеятельность студентов.
8. Психофизические методы повышения работоспособности в интеллектуальной и физической деятельности.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Профессионально-прикладная физическая и психологическая подготовка студентов.
12. Психофизические причины развития утомления в физическом и умственном труде.

Повышенный уровень

13. Диагностика утомления и психомоторной работоспособности человека.
14. Психофизиологические основы индивидуализации обучения и воспитания учащихся.
15. Олимпийские игры, Универсиады и стремление молодежи к гармоничному психофизическому развитию.
16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов.
17. Научно-обоснованный выбор индивидуального вида спортивного совершенствования студентов.
18. Психомоторное развитие молодежи.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
21. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
22. Формы и содержание самостоятельных занятий.
23. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.
24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Вопросы для собеседования

Базовый уровень

1. Понятие здоровье. Содержание понятия «здоровье» как суммы резервных возможностей организма. Критерии здоровья.
2. Понятие «ортобиоз». Понятие «Здоровый образ жизни» и его место в образе жизни человека. Подходы и направления, определяющие здоровый образ жизни.
3. Понятие «фитнес» и взаимосвязь всех его составляющих.
4. Понятие «физическая культура», «физическое совершенство», «физическое воспитание», «физическое развитие», «психофизическая подготовка», «физическая и функциональная подготовленность», «физическое самовоспитание», «физическое самосовершенствование».
5. Понятие организм. Функциональные системы организма и их краткая характеристика.
6. Воздействие окружающей среды на функциональную деятельность организма. Понятие «адаптация». Основные виды адаптации. Фазы адаптационных изменений в организме в результате физической нагрузки. Способы закаливания.
7. Процесс утомления и его фазы. Процесс восстановления и его фазы. Дополнительные факторы восстановления.
8. Понятие гиподинамия и гипокинезия. Их влияние на организм.
9. Биоритмы. Их влияние на протекание физиологических процессов в организме.
10. Понятие мощность движений. Зоны мощности.

11. Обмен веществ и его регуляции в организме человека. Процесс обмена белков, жиров и углеводов.

12. Самостоятельные занятия в вузе. Их цели и задачи. Дидактические принципы оздоровительных занятий. Основные виды фитнеса (формы оздоровительных самостоятельных занятий).

13. Понятие врачебный контроль. Виды врачебного контроля. Самодиагностика состояния здоровья. Самодиагностика уровня физической подготовленности.

14. Понятие самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

15. Понятие гигиена. Гигиенические факторы, способствующие оздоровлению организма человека.

16. Понятие «спорт». Социальное значение возникновения спорта. Развитие физической культуры, спорта и массового спорта в России. Социальные функции физической культуры и спорта.

17. Роль общественных физкультурно-спортивных объединений в развитии массового спорта. Понятие «массовый спорт», его цели и задачи. Проблемы инфраструктуры массового спорта в России.

18. Основные спортивные праздники и основные спортивные печатные издания в СССР.

19. Исторические предпосылки создания системы физической подготовленности населения. Задачи советской системы физического воспитания. Задачи научной стороны создания системы физической подготовленности населения.

20. Комплекс ГТО. Знаки отличия комплекса ГТО в области физической культуры и спорта.

Повышенный уровень

21. Содержание структуры спортивной классификации (спортивные звания и разряды).

22. Характеристика системы физической культуры и спорта в вузе.

23. Роль спорта в сохранении здоровья студента. Организационные особенности студенческого спорта. Формы организации массовой оздоровительной и спортивной работы в вузе.

24. Цель Российского студенческого спортивного союза и год его создания. Самое значимое международное спортивное студенческое мероприятие.

25. Основные виды деятельности физкультурно-спортивных клубов и их объединений.

26. Понятие, цель и задачи ППФП. Содержание, методика, формы и средства ППФП студентов в вузе.

27. Принципы и методы физического воспитания.

28. Этапы обучения движениям. Понятие физические качества. Понятие ОФП, её цели и задачи.

29. Спортивная подготовка, её цели и задачи.

30. Понятие интенсивность физических нагрузок. Влияние конкретной физической нагрузки на совершенствование различных систем организма. Мышечная релаксация.

31. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

32. Понятие работоспособность и влияние на нее различных факторов.

33. Виды диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Понятие диспансеризация.

34. Понятие педагогический контроль, его виды. Технологии в выполнение физической работы в аэробных и анаэробных условиях.

35. Физические нагрузки для регуляции массы тела.

36. Тестирование физической подготовленности студентов.

37. Техническая подготовка при обучении движениям.

38. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки

студентов в условиях вуза.

39. Судейство соревнований в избранном виде спорта.

Паспорт фонда оценочных средств для проверки самостоятельной работы

Код оцениваемо й компетенции (или её части)	Модуль, раздел, тема (в соответствии с Программой)	Тип контрол я	Вид контроля	Компонент фонда оценочных средств	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
					Базовы й	Повышенны й
1 семестр						
УК-7	1,2,4,6,8	текущи й	устный	Темы докладов	12	13
2 семестр						
УК-7	3,5,7,9	текущи й	устный	Вопросы для собеседования по самостоятель- ному изучению тем	20	20

Для выполнения самостоятельной работы необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению студента.

4. Порядок выполнения самостоятельной работы студента

Методика определения физического развития

Студентам необходимо изучить наиболее часто встречающиеся индексы (индекс Брокка-Бругша, индекс Кетле, жизненный индекс, коэффициент пропорциональности, показатели крепости телосложения) и рассчитать показатели индивидуального физического развития.

Индекс Брокка-Бругша. Данный индекс служит для определения должной величины веса и рассчитывается по формуле:

Рост -100, при росте 155-165 см

ИББ = Рост -105 при росте 166-175 см

Рост -110 при росте 175 и выше.

Полученная разность и считается должным весом.

Индекс Кетле. Индекс Кетле является одним из популярных в настоящее время методов оценки веса, он отражает запасы жира в организме и рассчитывается по следующей формуле:

ИК = масса тела (г)/длина тела (см)

Принцип оценки

Жизненный индекс. Жизненный индекс определяется следующим способом:

ЖИ = ЖЕЛ (мл)/вес тела (кг)

Количество граммов массы тела, приходящихся на сантиметр длины тела	Показатель упитанности
Более 540	Ожирение
451-540	Чрезмерная масса тела у мужчин
416-450	Чрезмерная масса тела у женщин
401-415	Хорошая масса тела
400	Наилучшая масса тела для мужчин
390	Наилучшая масса тела для женщин
360-389	Средняя масса тела
320-359	Плохая масса тела
300-319	Очень плохая масса тела
200-299	Истощение

Оценка результата: средняя величина составляет для мужчин – 60 (спортсменов 68–70) мл/кг, для женщин – 50 (спортсменок 57–60 мл/кг).

Коэффициент пропорциональности (КП). КП имеет определенное значение при занятиях спортом. Лица с низким КП имеют при прочих равных условиях более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП, имеют преимущество в прыжках, беге. У женщин КП несколько ниже, чем у мужчин. КП вычисляется по следующей формуле:

$$КП = \frac{\text{рост стоя} - \text{рост сидя}}{\text{рост сидя}} \times 100\%$$

Оценка результата. В норме КП = 87–92. Величина показателя менее 87% - малая длина ног, более 92 – относительно большая длина ног.

Показатель крепости сложения (индекс Пинье). Крепость телосложения определяется по формуле:

$$П = P - (B + ОГК \text{ на выдохе}), \text{ где}$$

P – рост, B – вес, ОГК – окружность грудной клетки.

Оценка результата. У взрослых разность меньше 10 можно оценить как крепкое телосложение; от 10 до 20 – как хорошее; от 21 до 25 – как среднее; от 26 до 35 – как слабое и более 36 – как очень слабое телосложение. Следует, однако, учитывать, что показатель крепости телосложения может ввести в заблуждение, если большие величины веса тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а являются следствием ожирения.

Индекс Эрисмана. Индекс Эрисмана (ИЭ) свидетельствует о пропорциональности развития грудной клетки и определяется по формуле:

$$ИЭ = ОГК \text{ (см)} - \text{половина длины тела (см)}$$

Оценка результата: Среднее значение ИЭ для мужчин +5,8, для женщин +3,8 см. У широкогрудых результаты выше, а у узкогрудых – ниже средних величин.

Методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Пульс определяется, чаще на височной, сонной, лучевой артериях и по сердечному толчку. Для определения частоты пульса необходим секундомер. Подсчет пульса проводится за минуту, но допустимо определение за 10, 15, 20 или 30 секунд с последующим пересчетом на 1 минуту.

Оценка результата: Нормальная частота пульса взрослого человека в покое составляет 60 – 80 ударов в минуту. Пульс реже 60 уд./мин. – брадикардия, может быть выявлен в покое у спортсменов, тренирующихся на выносливость, как показатель экономизации функции кровообращения (при хорошем самочувствии). Пульс с частотой более 80 ударов в минуту в покое – тахикардия, встречается в состоянии переутомления, перенапряжения и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, низких показателях адаптации. На частоту пульса в покое влияют состояние здоровья, эмоциональный статус, время суток, прием алкоголя, кофе и других возбуждающих напитков, курение и другие факторы.

Методика определения ритмичности пульса

Необходимо подсчитать частоту пульса 2–3 раза по 10-секундным интервалам и сопоставить между собой. Показатели могут различаться не более чем на 1 удар или полностью совпадать. В таком случае говорят о ритмичном пульсе, что соответствует здоровому сердцу. При разнице более 1 удара пульс считается неритмичным. По полученным результатам сделать вывод.

Методика определения систолического, диастолического и пульсового давления. Необходимо определить артериальное (АД) давление с использованием тонометра (прибора для измерения давления) звуковым методом. Давление крови на стенки артерий во время систолы (сокращения сердца) называется систолическим артериальным давлением (САД), диастолы (расширения и расслабления сердца) – диастолическим артериальным давлением (ДАД). Разница между САД и ДАД называется пульсовым давлением.

Методика измерения АД по методу Короткова

За полчаса до измерения не курить, не пить кофе или крепкий чай.

Необходимо производить измерение после 5-минутного отдыха, в удобном положении, сидя на стуле, опираясь на спинку, с расслабленными и не скрещенными ногами.

Плечо, на которое наложена манжета, должно быть свободно от одежды и находиться на уровне сердца.

Не следует надевать манжету поверх рукава одежды или закатывать рукав, так чтобы он сдавливал руку, так как это приведет к неточности измерения.

Наложите манжету так, чтобы нижний край ее примерно на 2 сантиметра был выше локтевого сгиба, манжета должна плотно облегать плечо, не вызывая при этом неприятных ощущений.

Для получения более стабильных результатов измерения следует проводить на левой руке.

АД нужно измерять не менее 2 раз с интервалом в 3 минуты. После чего вычислить среднюю величину.

В локтевом сгибе находят плечевую артерию и плотно, но без давления прикладывают к ней фонендоскоп.

Давление воздуха в манжете нагнетается быстро и равномерно до уровня, превышающего Ваше предполагаемое систолическое АД на 30 мм рт. ст.

Затем следует снижать медленно давление в манжете (по 2 мм рт. ст.)

Мембрану фонендоскопа во время измерения необходимо расположить в локтевой ямке над пульсирующей артерией.

С появлением первых тонов регистрируется САД, а с их исчезновением – ДАД по соответствующим цифрам на шкале стрелочного или ртутного тонометра.

Оценка результата: В покое у взрослого человека величина САД колеблется в пределах от 100 до 120 мм рт. ст., ДАД – от 60 до 80 мм рт. ст., пульсового давления – от 40 до 60 мм рт. ст.

4. Контроль самостоятельной работы студента

Контроль самостоятельной работы проводится преподавателем в аудитории. Предусмотрены следующие виды контроля: собеседование, оценка доклада-презентации, оценка письменной работы.

Подробные критерии оценивания компетенций приведены в Фонде оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации.

5. Список рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2012. – 240 с. – Гриф: Доп. МО. – ISBN 978-5-406-01296-3

2. Соловьев, Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. Пособие / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин; Мин-во образования Рос.

Федерации МВД России Краснодарский ун-т. – М.: Илекса, 2014. – 212 с. – Гриф.: Рек. Науч.-метод. Советом Междунар. Академии наук. – Библиогр.: с. 208-209. – ISBN 978-5- 89237-592-4

3. Барчуков, И.С. Физическая культур : учебник / И.С. Барчуков ; под общ. Ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 528 с. – (Бакалавриат). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 978-5-4468-0198-5

4. Небытова, Л.А. (СКФУ) Физическая культура: учебное пособие (курс лекций) / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Сев.- Кав. федер. ун-т. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 336 с.

Дополнительная литература

1. Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В.А. Гриднев; С.В. Шпагин. - Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. - 80 с. - ISBN 978-5- 8265-1375-0

2. Физическая культура студента: учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 448 с. : ил. - ISBN 5-8297-0010-7

3. Соловьев, Г.М. Здоровый образ жизни: Научно-теоретические и методические основы: Учеб. пособие / М-во образования РФ / СГУ, Ч.1. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. – 180 с.

4. Соловьев, Г.М. Здоровый образ жизни: Научно-теоретические и методические основы: Учеб. пособие / М-во образования РФ / СГУ, Ч.2. - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. – 176 с.

Методическая литература

1. Физическая культура, баскетбол в обучении студентов вуза: учеб. пособие / Сигида Р.С. [и др.]; ФГБОУ Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. - Ставрополь : Издательство СевКавГТУ, 2011. - 94 с.: ил. - Библиогр.: с. 92-92

2. Физическая культура, волейбол в обучении студентов вуза: учебное пособие / Н.В. Резенькова [и др.]; Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. - Ставрополь : СевКавГТУ, 2010. - 135 с. - Библиогр.: с. 133

3. Физическая культура: легкая атлетика в обучении студентов вуза : учеб. пособие / Н.В. Резенькова [и др.]; Мин-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. - Ставрополь: Издательство СевКавГТУ, 2008. - 180 с. - Библиогр.: с. 177-180

4. Соколова, Н.И. (СевКавГТУ). Физическая культура: специальная медицинская группа : учеб. пособие / Н.И. Соколова, Н.В. Резенькова; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО Сев.-Кав. гос. техн. ун-т. - Ставрополь: Издательство СевКавГТУ, 2009. - 230 с. - Библиогр.: с. 218-219.

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине "Футбол". Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль подготовки - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. Е.С. Левченко; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 12 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://nauka-pedagogika.com>

2. <http://fizkultura-na5.ru>

3. <http://BiblioFond.ru>