МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**Антрацитовский институт геосистем и технологий**

**Кафедра экономики и транспорта**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Антрацитовского института
геосистем и технологий
_____ доц. Крохмалёва Е.Г.
«__» _____04_____ 2023 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по учебной дисциплине**

Физическая культура

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Психология в социальной сфере и образовании

Разработчики:

доцент _____ Е.Ю. Туник

старший преподаватель _____ В.П. Богданов

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин

от «14» 04 2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой
инженерии и общеобразовательны

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

**Паспорт**
**фонда оценочных средств по учебной дисциплине**
**Физическая культура**

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля)

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Формулировка контролируемой компетенции | Контролируемые темы учебной дисциплины | Этапы формирования (семестр изучения) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тема 1. Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность | 1 |
| | | | Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека | 1 |
| | | | Тема 3. Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха | 1 |
| | | | Тема 4. Основы психогигиены и профилактика стрессов | 1 |
| | | | Тема 5. Физическая культура, здоровье – в движении | 1 |
| | | | Тема 6. Закаливание организма естественными силами природы | 1 |
| | | | Тема 7. Гигиена питания и культура приема пищи | 1 |
| | | | Тема 8. Профилактика табакокурения | 1 |
| | | | Тема 9. Профилактика алкоголизма | 1 |
| | | | Тема 10. Профилактика наркомании и токсикомании | 1 |
| | | | Тема 11 - 12. Профилактика венерических болезней и ВИЧ-инфекции | 1 |
| | | | Тема 13. Профилактика болезней, передаваемых половым путем | 1 |
| | | | Тема 14. Личная и общественная гигиена | 1 |
| | | | Тема 15. Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида | 1 |
| | | | Тема 16. Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность | 1 |
| | | | Тема 17. Безопасность в быту | 1 |

## Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Показатель оценивания (знания, умения, навыки) | Контролируемые темы учебной дисциплины | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|---|
| 1 | УК-7 | **знать:** способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>**уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>**владеть навыками:** поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Тема 1.<br>Тема 2.<br>Тема 3.<br>Тема 4.<br>Тема 5.<br>Тема 6.<br>Тема 7.<br>Тема 8.<br>Тема 9.<br>Тема 10.<br>Тема 11.<br>Тема 12.<br>Тема 13.<br>Тема 14.<br>Тема 15.<br>Тема 16.<br>Тема 17. | опрос лекционного (теоретического) материала; практические работы. |

**Фонды оценочных средств по дисциплине**
**«Физическая культура»**

**Опрос лекционного (теоретического) материала**

**Тема 1. Введение в дисциплину «Физическая культура». Здоровье как человеческая ценность.**

1. Исторический анализ отношения к проблеме здоровья в науке.
2. Проблема здоровья населения России.
3. Проблема личной ответственности человека за свое здоровье.
4. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
5. Здоровье человека и безопасность государства.
6. Здоровье и семья.
7. Роль государства в обеспечении здоровья граждан.
8. Здоровье и культура.
9. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.

**Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека.**

1. Определение понятия "загрязнение". Наиболее распространенные загрязнители и факторы окружающей среды, оказывающие влияние на здоровье и распространенность некоторых заболеваний.
2. Тяжелые металлы. Воздействие тяжелых металлов на организм.
3. Пестициды. Влияние использования пестицидов на здоровье человека.
4. Средства и способы защиты населения от радиационной опасности.
5. Необходимые действия при воздействии радиоактивных веществ на организм.
6. Шум. Воздействие шума на организм.
7. Вибрация. Воздействие вибрации на организм.
8. Кислотные осадки. Воздействие кислотных осадков на биосферу.
9. Загрязнение воды. Методы обеззараживания воды.
10. В чем заключается отрицательное влияние урбанизации на человека?

**Тема 3. Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха.**

1. Труд как функция человеческого организма.
2. Характеристика видов мышечной работы.
3. Физиология умственного труда.
4. Утомление как физиологическое состояние организма.
5. Переутомление. Физиология переутомления.
6. Методы поддержания высокой работоспособности организма.
7. Влияние внешней обстановки на работоспособность человека.
8. Циклические стадии трудового процесса.
9. Индивидуальные особенности памяти человека.
10. Планирование режима дня как фактор повышения трудоспособности.

**Тема 4. Основы психогигиены и профилактика стрессов.**

1. Психическое здоровье в жизни человека.
2. Стадии общего адаптационного синдрома при возникновении стресса.
3. Формы психических расстройств.
4. Зависимость в развитии неврозов у человека от его темперамента.
5. Формы неврозов.
6. Признаки психического здоровья человека.
7. Дистресс и эустресс, характеристика, влияние на организм.
8. Стадии стресса.
9. Влияние дистресса на развитие заболеваний.
10. Принципы и методы борьбы со стрессом.

**Тема 5. Физическая культура, здоровье – в движении.**

1. Роль двигательной активности в биологической эволюции.
2. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье.
3. Разминка, ее значение, организация и содержание.
4. Врабатывание и его значение в эффективности выполнения физических упражнений.
5. Утомление, его механизмы и значение.
6. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма.
7. Принципы физической тренировки.
8. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой.
9. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах.
10. Лечебная физическая культура как метод лечения.

**Тема 6. Закаливание организма естественными силами природы.**

1. Термостабильность как условие свободы.
2. Механизмы физической и химической терморегуляции.
3. Условия жизни и терморегуляция современного человека.
4. Факторы, провоцирующие переохлаждение организма.
5. Принципы закаливания.
6. Особенности закаливания воздухом.
7. Особенности закаливания водой.
8. Особенности закаливания солнечной радиацией.
9. Понятие о температурном оптимуме условий жизнедеятельности.
10. Температурная обстановка и работоспособность (умственная и физическая).

**Тема 7. Гигиена питания и культура приема пищи.**

1. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.
2. Белки и их значение в обмене веществ.
3. Жиры и их значение в обмене веществ.
4. Углеводы и их значение в обмене веществ.
5. Вода и ее значение в обмене веществ.
6. Витамины и их значение в обмене веществ.
7. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.
8. Учет состояния организма в организации рационального питания.

9. Принципы организации рационального питания.
10. Место натуральных пищевых веществ в рационе питания.

**Тема 8. Профилактика табакокурения.**
1. Физико-химические свойства табака.
2. Влияние курения на загрязнение атмосферного воздуха.
3. Влияние курения на центральную нервную систему.
4. Влияние курения на внутренние органы.
5. Зависимость злокачественных новообразований от курения.
6. Влияние курения на работоспособность.
7. Последствия курения для человека.
8. Пассивное курение.
9. Борьба с курением.
10. Рекомендации направленные на прекращение курения.

**Тема 9. Профилактика алкоголизма.**
1. Употребление алкоголя как ритуал.
2. Структура и механизм действия алкоголя.
3. Генетические нарушения, связанные с алкоголизмом.
4. Поведенческие реакции в зависимости от концентрации спирта в крови.
5. Последствия воздействия этиленгликоля и диэтиленгликоля на организм.
6. Взаимодействие алкоголя с лекарственными препаратами.
7. Влияние алкоголя на центральную нервную систему.
8. Влияние алкоголя на внутренние органы.
9. Признаки злоупотребления алкоголем.
10. Лечение алкогольной зависимости.

**Тема 10. Профилактика наркомании и токсикомании.**
1. Физиология наркозависимости.
2. Факторы, способствующие развитию наркомании.
3. Этапы вовлечения молодежи в наркотизацию.
4. Синдромы наркозависимости у человека.
5. Абстинентный синдром.
6. Влияние наркотических средств на организм человека.
7. Первая помощь при передозировке наркотиками.
8. Диагностика и лечение наркозависимых.
9. Токсикомания как вид наркомании.

**Тема 11 – 12. Профилактика венерических болезней и ВИЧ-инфекции.**
1. Особенности болезней, передаваемых половым путем.
2. Причины увеличения распространения венерических заболеваний.
3. Пути заражения сифилисом здорового человека. Клинические признаки сифилиса.
4. Пути заражения гонореей здорового человека. Клинические признаки гонореи.
5. Мягкий шанкр. Пути заражения. Клинические признаки.
6. Лимфогранулематоз венерический. Пути заражения. Клинические признаки.

7. Пути передачи ВИЧ-инфекции.
8. Диагностика ВИЧ-инфекции.
9. Стадии развития ВИЧ-инфекции.
10. Пути профилактики ВИЧ-инфекции.

**Тема 13. Профилактика болезней, передаваемых половым путем.**

1. Трихомониаз. Возбудители. Клинические признаки.
2. Хламидиоз. Возбудители. Клинические признаки.
3. Микро- и уреаплазмоз. Возбудители. Клинические признаки.
4. Урогенитальный кандидоз. Возбудители. Клинические признаки.
5. Генитальный герпес. Возбудители. Клинические признаки.
6. Остроконечные кондиломы. Возбудители. Клинические признаки.
7. Лобковый педикулез. Возбудители. Клинические признаки.
8. Чесотка. Возбудители. Клинические признаки.

**Тема 14. Личная и общественная гигиена.**

1. Физиологические функции кожного покрова.
2. Строение кожного покрова.
3. Функции потовых и сальных желез.
4. Бактерицидная роль кожного покрова.
5. Рекомендации по уходу за кожей.
6. Типы кожи лица и их особенности.
7. Рекомендации по уходу за кожей головы.
8. Рекомендации по уходу за кожей рук.
9. Заболевания полости рта.
10. Рекомендации по уходу за полостью рта.

**Тема 15. Гигиена одежды, обуви и культура внешнего вида.**

1. Назначение одежды и ее функции.
2. Требования к теплозащитным свойствам одежды.
3. Гигроскопичность как свойство одежды.
4. Требования к тканям нательного белья.
5. Целесообразность использования синтетических материалов для изготовления одежды.
6. Функциональное назначение обуви.
7. Требования к материалу для изготовления обуви.
8. Негативное воздействие тесной обуви на стопу.
9. Особенности использования каблука.
10. Гигиенические требования к внешнему виду.

**Тема 16. Эстетика и гигиена жилища, его благоустроенность.**

1. Геопатогенные зоны. Влияние геопатогенных зон на организм человека.
2. Требования к строительным материалам, применяемым в строительстве жилых помещений.
3. Санитарные нормы жилой площади.
4. Причины сырости в жилых помещениях.
5. Способы борьбы с сыростью и шумом.

6. Требования к освещению жилых помещений.
7. Требования к температурному режиму жилых помещений.
8. Требования к вентиляции жилищ.
9. Эргономические требования в быту.

**Тема 17. Безопасность в быту.**

1. Основные причины возникновения пожаров в быту.
2. Основные способы защиты от пожаров.
3. Бытовая химия как источник опасности в быту.
4. Основные рекомендации по профилактике отравлений препаратами бытовой химии.
5. Первая помощь при отравлении препаратами бытовой химии.
6. Бытовой газ как источник опасности.
7. Бытовая электротехника как источник опасности.
8. Защита и профилактика поражений электрическим током в быту.
9. Первая помощь при поражении человека электричеством.
10. Влияние сотовых телефонов на здоровье человека.

## Критерии и шкала оценивания по оценочному средству опрос лекционного (теоретического) материала

| Шкала оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|
| отлично (5) | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Студент может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. |
| хорошо (4) | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа. |
| удовлетвори-тельно (3) | Студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в оформлении излагаемого. |
| неудовлетвори-тельно (2) | Ответ представляет собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины. |

## Практические работы (реферат)

1. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.

2. Понятия “болезнь” и “здоровье”. Состояние здоровья населения России. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.

3. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.

4. Основные структурные системы организма.

5. Роль холестерина в нормальном функционировании организма. Холестерин и атеросклероз.

6. Витамины и их значение для поддержания здоровья.

7. Учение о стрессе. Адреналин как гормон стресса.

8. Принципы организации опорно-двигательного аппарата. Двигательная активность и здоровье.

9. Строение позвоночника как опоры тела. Причины остеохондроза.

10. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.

11. Систолический и минутный объем крови. Распределение крови.

12. Кровяное давление. Методы измерения артериального давления

13. Состав и функции крови (плазма крови, форменные элементы, вязкость крови).

14. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Перераспределение крови при мышечной работе.

15. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

16. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.

17. Легочная вентиляция. Частота и глубина дыхания. Диффузионная способность легких. Жизненная емкость легких.

18. Транспорт кислорода и углекислого газа. Газообмен в мышцах. Внешнее дыхание при мышечной деятельности.

19. Регуляция внешнего и тканевого дыхания. Гипервентиляция и мозговой кровоток.

20. Здоровье как функция неспецифического иммунитета. Аллергия. Аутоиммунитет и болезни старения.

21. Основные гормоны и их роль в нормальной жизнедеятельности организма.

22. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.

23. Основы рационального питания человека. Питание при здоровом образе жизни. Энергетика питания.

24. Действие голода на организм. Голодание и глюкокортикоиды.

25. Питание при занятиях физической культурой и спортом.

26. Биологические и физико-химические основы терморегуляции. Виды теплоотдачи. Охлаждение и перегревание.

27. Закаливание организма. Принципы, средства и способы закаливания. Закаливание в здоровом образе жизни.

28. Традиционные основы сезонного образа жизни. Погода и метеозависимость.

29. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Аэробные возможности человека и здоровье.

30. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека. Гиподинамия, гипокинезия и здоровье.

31. Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Особенности физической активности различных контингентов населения. Основные направления работы по повышению физической активности среди населения.

32. Ожирение. Этиология ожирения. Регуляция массы тела. Проблемы здоровья в связи с избыточной массой тела и ожирением. Значение физической активности для регуляции массы тела.

33. Основные принципы оздоровительной физической культуры и спорта. Виды тренировочных программ и влияние их на уровень здоровья. Влияние аэробных упражнений на организм.

34. Влияние физических упражнений, направленных на развитие гибкости и силы на здоровье человека.

35. Физиологические факторы, определяющие развитие гибкости и силы. Регулирование физической нагрузки при тренировке гибкости и силы.

36. Образ жизни и экология. Экология человека и адаптация. Экология человека и болезни. Экология и адаптация человека.

37. Гигиеническая культура, личная гигиена, режим дня. Гигиена умственного труда.

38. Распространенность курения в России. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Компоненты табачного дыма.

39. Типы курительного поведения и стадии курения. Никотин и никотиновые рецепторы. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.

40. Виды наркомании и последствия при их употреблении. Медиаторные механизмы наркотической зависимости (опиаты, галюциногены, амфетамины).

41. Физиологический механизм героиновой "ломки". "Флэшбэк" и психоделическая культура. Необратимые последствия употребления наркотиков.

42. Алкоголь и здоровье. Физиологические механизмы опьянения. Профилактические мероприятия.

43. Алкоголь и мозг. Алкоголь и дисфункция печени.

44. Анатомо-физиологические основы полового развития. Венерические заболевания и их профилактика. СПИД.

45. Вегетативное обеспечение мужской и женской сексуальности. Половые гормоны и поведение.

46. Влияние стереотипов поведения и морально-нравственного воспитания на половое развитие.

## Критерии и шкала оценивания по оценочному средству практическая работа (реферат)

| Шкала оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|
| отлично (5) | Выполнены все требования к написанию и защите реферата. В реферате обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы при защите реферата. |
| хорошо (4) | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты.<br>В частности, в реферате обозначена проблема, но не обоснована её актуальность. Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, но недостаточно изложена или отсутствует собственная позиция. Выводы сформулированы, но содержат неточности. Имеются упущения в оформлении реферата и литературы. На дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. |
| удовлетвори-тельно (3) | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; отсутствуют выводы, не выдержан объём реферата.<br>Допущены фактические ошибки при ответе на дополнительные вопросы. |
| неудовлетвори-тельно (2) | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. |

**Оценочные средства для итогового контроля**
**по результатам освоения дисциплины.**

## Вопросы к зачёту

1. Что подразумевают под термином «Здоровье»?
2. Проблема личной ответственности человека за свое здоровье.
3. Здоровье человека как приоритет в деятельности государства.
4. Здоровье человека и безопасность государства.
5. Здоровье и семья.
6. Роль государства в обеспечении здоровья граждан.
7. Здоровье и культура.
8. Факторы, препятствующие воспитанию культуры здоровья.
9. К каким видам работ можно отнести всевозможные виды мышечной работы человека во время его трудовой деятельности?
10. Воздействие тяжелых металлов на организм.
11. Влияние использования пестицидов на здоровье человека.
12. Средства и способы защиты населения от радиационной опасности.
13. Необходимые действия при воздействии радиоактивных веществ на организм.
14. Воздействие шума на организм.
15. Воздействие вибрации на организм.
16. Воздействие кислотных осадков на биосферу.
17. Методы обеззараживания воды.
18. В чем заключается отрицательное влияние урбанизации на человека?
19. Какими показателями характеризуются легкие работы?
20. Что происходит с организмом человека во время тяжелых работ?
21. К каким видам работ относиться умственная работа?
22. Характеристика видов мышечной работы.
23. Физиология умственного труда.
24. Утомление как физиологическое состояние организма.
25. Переутомление. Физиология переутомления.
26. Методы поддержания высокой работоспособности организма.
27. Влияние внешней обстановки на работоспособность человека.
28. Циклические стадии трудового процесса.
29. Индивидуальные особенности памяти человека.
30. Что относиться к основным стимуляторам в повышении работоспособности?
31. Опишите признаки психического здоровья?
32. Стадии общего адаптационного синдрома при возникновении стресса.
33. Формы психических расстройств.
34. Зависимость в развитии неврозов у человека от его темперамента.
35. Формы неврозов.
36. Признаки психического здоровья человека.
37. Дистресс и эустресс, характеристика, влияние на организм.
38. Стадии стресса.
39. Влияние дистресса на развитие заболеваний.

40. Принципы и методы борьбы со стрессом.

41. Роль двигательной активности в биологической эволюции.

42. Понятие о гипокинезии и ее влияние на здоровье.

43. Разминка, ее значение, организация и содержание.

44. Врабатывание и его значение в эффективности выполнения физических упражнений.

45. Утомление, его механизмы и значение.

46. Влияние физической тренировки на функциональные системы организма.

47. Принципы физической тренировки.

48. Влияет ли земная поверхность на здоровье человека? И если влияет, опишите как.

49. Какие требования предъявляются к искусственному освещению?

50. Создает ли жизнь в условиях бóльшего комфорта условия риска для жизнедеятельности?

51. Механизмы физической и химической терморегуляции.

52. Условия жизни и терморегуляция современного человека.

53. Факторы, провоцирующие переохлаждение организма.

54. Принципы закаливания.

55. Особенности закаливания воздухом.

56. Особенности закаливания водой.

57. Особенности закаливания солнечной радиацией.

58. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности.

59. Белки и их значение в обмене веществ.

60. Жиры и их значение в обмене веществ.

61. Углеводы и их значение в обмене веществ.

62. Вода и ее значение в обмене веществ.

63. Витамины и их значение в обмене веществ.

64. Минеральные вещества и их значение в обмене веществ.

65. Влияние курения на центральную нервную систему.

66. Влияние курения на внутренние органы.

67. Зависимость злокачественных новообразований от курения.

68. Влияние курения на работоспособность.

69. Последствия курения для человека.

70. Структура и механизм действия алкоголя.

71. Генетические нарушения, связанные с алкоголизмом.

72. Поведенческие реакции в зависимости от концентрации спирта в крови.

73. Последствия воздействия этиленгликоля и диэтиленгликоля на организм.

74. Взаимодействие алкоголя с лекарственными препаратами.

75. Влияние алкоголя на центральную нервную систему.

76. Влияние алкоголя на внутренние органы.

77. Признаки злоупотребления алкоголем.

78. Причины увеличения распространения венерических заболеваний.

79. Пути заражения сифилисом здорового человека. Клинические признаки сифилиса.

80. Пути заражения гонореей здорового человека. Клинические признаки гонореи.

81. Физиологические функции кожного покрова.

82. Строение кожного покрова.
83. Функции потовых и сальных желез.
84. Бактерицидная роль кожного покрова.
85. Целесообразность использования синтетических материалов для изготовления одежды.
86. Функциональное назначение обуви.
87. Требования к материалу для изготовления обуви.
88. Негативное воздействие тесной обуви на стопу.
89. Особенности использования каблука.
90. Влияние геопатогенных зон на организм человека.
91. Требования к строительным материалам, применяемым в строительстве жилых помещений.
92. Санитарные нормы жилой площади.
93. Причины сырости в жилых помещениях.
94. Способы борьбы с сыростью и шумом.
95. Требования к освещению жилых помещений.
96. Требования к температурному режиму жилых помещений.
97. Требования к вентиляции жилищ.
98. Основные причины возникновения пожаров в быту.
99. Первая помощь при отравлении препаратами бытовой химии.
100. Первая помощь при поражении человека электричеством.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству итоговый контроль по результатам освоения дисциплины (зачёт)**

| Характеристика знания предмета и ответов | Зачеты |
|---|---|
| Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. | зачтено |
| Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач. | |
| Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах. | |
| Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы. | не зачтено |

## Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Физическая культура» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки бакалавров по указанному направлению подготовки.

Председатель учебно-методической комиссии Антрацитовского института геосистем и технологий _____ И.В. Савченко

## Лист изменений и дополнений

| № п/п | Виды дополнений и изменений | Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения | Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |