МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента образования
_____ П. Е. Троян
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **40.03.01 Юриспруденция**
Направленность (профиль) / специализация: **Юриспруденция**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**
Кафедра: **ИП, Кафедра информационного права**
Курс: **1**
Семестр: **2**
Учебный план набора 2015 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6	6	часов
2	Контроль самостоятельной работы	2	2	часов
3	Всего контактной работы	8	8	часов
4	Самостоятельная работа	60	60	часов
5	Всего (без экзамена)	68	68	часов
6	Подготовка и сдача зачета	4	4	часов
7	Общая трудоемкость	72	72	часов
			2.0	З.Е.

Контрольные работы: 2 семестр - 1
Зачет: 2 семестр

Томск 2018

Согласована на портале № 46388

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 1 от «27» 8 2018 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного 01.12.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчики:

доцент кафедры ФВиС	_____	Т. В. Сарычева
доцент кафедры ФВиС	_____	А. А. Ильин

Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС	_____	А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ФДО	_____	И. П. Черкашина
Заведующий выпускающей каф. ИП	_____	В. Г. Мельникова

Эксперты:

Доцент кафедры технологий электронного обучения (ТЭО)	_____	Ю. В. Морозова
Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта (ФВиС)	_____	А. А. Ильин

Согласована на портале № 46388

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

– понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;

– овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья;

– оптимальное развитие физических качеств (способностей): кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных;

– укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм;

– формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к деятельности, определенной сферой физической культуры;

– формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обусловливающих ее физкультурно-спортивную активность.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.30) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать** научно-практические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

– **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и др.); использовать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культуры и занятия спортом.

– **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения

Согласована на портале № 46388

самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейских соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		2 семестр
Контактная работа (всего)	8	8
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	6	6
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Подготовка к контрольным работам	16	16
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	44	44
Всего (без экзамена)	68	68
Подготовка и сдача зачета	4	4
Общая трудоемкость, ч	72	72
Зачетные Единицы	2.0	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	СРП, ч	КСР, ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
2 семестр					
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2	12	13	ОК-8
2 Социально-биологические основы физической культуры	2		14	16	ОК-8
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания и спорта	1		10	11	ОК-8
4 Спорт	1		12	13	ОК-8
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1		12	13	ОК-8
Итого за семестр	6	2	60	68	

Согласована на портале № 46388

Итого	6	2	60	68	

5.2. Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Названия разделов	Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Функции физической культуры. Основные понятия и их краткая характеристика. Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	1	ОК-8
	Итого	1	
2 Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека. Строение и функции костной системы и ее изменения под воздействием систематических физических упражнений. Строение и процессы, протекающие в мышечной системе во время ее работы. Кровь как физиологическая система. Сердечно-сосудистая система и физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки на сердечно-сосудистую систему. Дыхательная система и изменения, вызванные двигательной активностью, способствующие повышению устойчивости человека к воздействиям внешней среды. Закономерности работы нервной системы под влиянием регулярной двигательной активности. Влияние физической нагрузки на пищеварительную систему. Эндокринная система (железы внутренней секреции). Гормоны и физическая деятельность.	2	ОК-8

Согласована на портале № 46388

	Итого	2	
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания и спорта	Средства, методы, принципы физического воспитания. Основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания. Объем физических нагрузок, зоны интенсивности физических нагрузок. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	1	ОК-8
	Итого	1	
4 Спорт	Определение понятия «спорт». Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. Основные направления в развитии спортивного движения. Спортивная классификация. Структура спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта. Студенческий спорт. Организационные особенности студенческого спорта. Система студенческих спортивных соревнований. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений.	1	ОК-8
	Итого	1	
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза.Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность, пути ее достижения. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	1	ОК-8
	Итого	1	
Итого за семестр		6	

5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин				
	1	2	3	4	5
Последующие дисциплины					
1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	+	+	+	+	+

Согласована на портале № 46388

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4.

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий			Формы контроля
	СРП	КСР	Сам. раб.	
ОК-8	+	+	+	Контрольная работа, Проверка контрольных работ, Зачет, Тест

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Контроль самостоятельной работы

Виды контроля самостоятельной работы приведены в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Виды контроля самостоятельной работы

№	Вид контроля самостоятельной работы	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции
2 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-8
Итого		2	

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
2 семестр				
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	8	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	12		
2 Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	10	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	14		
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	8	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	2		

Согласована на портале № 46388

физического воспитания и спорта	Итого	10		
4 Спорт	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	8	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	12		
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	10	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	2		
	Итого	12		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		60		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
Итого		64		

10. Контроль самостоятельной работы (курсовой проект / курсовая работа)

Не предусмотрено РУП.

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется.

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Т. В. Сарычева – Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 01.12.2018).

2. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т. В. Сарычева. –Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 01.12.2018).

12.2. Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.– М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura (дата обращения: 01.12.2018).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп.– М.: Издательство Юрайт, 2018. – 221 с. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 01.12.2018).

Согласована на портале № 46388

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т. В. Сарычева. –Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. – Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 01.12.2018).
2. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента.

12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: https://www.minsport.gov.ru
2. Сайт Управления физической культуры и спорта города Томска: http://www.admin.tomsk.ru/pgs/gd
3. НБ eLIBRARY.RU- Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Кабинет для самостоятельной работы студентов

учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы

634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Коммутатор MicroTeak;
- Компьютер PENTIUM D 945 (3 шт.);
- Компьютер GELERON D 331 (2 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

- Google Chrome
- Microsoft Windows

13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;

Согласована на портале № 46388

- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:
- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:
- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

14.1.1. Тестовые задания

1. К специфическим образовательным функциям физической культуры относится:

a) удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;

b) формирование жизненно важных и прикладных двигательных умений, и навыков;

c) удовлетворение потребности людей в двигательной деятельности и рациональное использование свободного времени;

d) повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

2. Физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития, и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки относится к такому струк-

Согласована на портале № 46388

турному элементу физической культуры, как:

a) массовая физическая культура

b) двигательная реабилитация

c) адаптивная физическая культура

d) физическая рекреация

3. К неурочным формам занятий по физической культуре относятся:

a) спортивно-тренировочные занятия

b) малые формы занятий

c) соревновательные формы занятий

d) занятия в секциях

4. Определение здоровья, данное специалистами ВОЗ, как состояние реального физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов характеризует здоровье человека как:

a) статическую систему

b) динамическую систему

c) систему для воспроизводства

5. Основными критериями для общей оценки здоровья нации в мировой практике являются:

a) демографические показатели

b) показатель средней ожидаемой продолжительность жизни

c) уровень жизни

d) инвалидность

6. При разработке рационального режима дня студенту необходимо произвести анализ затрат учебного, внеучебного и свободного времени исходя из гигиенически допустимых норм:

a) 6 часов учебных занятий (3 часа аудиторных и 3 часа самостоятельных) и 18 ч, отведенных на восстановление организма и личностное развитие

b) 12 часов учебных занятий (6 часов аудиторных и 6 ч самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие

c) 16 часов учебных занятий (10 часов аудиторных и 6 часов самостоятельных) и 8 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие.

7. {Подготовительная, основная, заключительная} часть урока по физической культуре обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств.

8. Специфическая функция физической культуры, направленная на освоение и совершенствование различных технических действий и приемов при занятии спортом, называется:

a) прикладной

b) образовательной

c) рекреативной

d) спортивной

9. {Минимальные, оптимальные, максимальные} границы режима двигательной – это объем движений, который необходим человеку для сохранения нормального уровня функционирования организма (двигательный режим оздоровительно-профилактического характера).

10. Первый этап физического самовоспитания студента связан с

a) самопознанием собственной личности

b) определение цели, задачи и программы самовоспитания

Согласована на портале № 46388

c) практическим осуществлением

11. Отрицательное воздействие на организм «сидячего» образа жизни студентов проявляется в

a) ухудшении венозного кровообращения
b) частоте сердечных сокращений
c) усиленном потоотделении

12. Показателем дееспособности человека, отражающей возможности биологической природы человека и успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности является:

a) активность
b) работоспособность
c) социализация

13. При построении учебных занятий по физической культуре и спорту учитывая стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов целесообразно:

a) в течение всего семестра чередовать физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с упражнениями на развитие силы, общей и силовой выносливостью

b) в первой половине каждого семестра применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости

c) во второй половине каждого семестра применять физические упражнения с направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости

14. Установите правильную последовательность выполнения гимнастических упражнений.

a) упражнения для развития силы мышц брюшного пресса
b) упражнения для развития силы мышц рук (отжимание в упоре лёжа, подтягивание);
c) упражнения, помогающие организму плавно перейти в рабочее состояние (потягивание, ходьба, ходьба с движениями рук, лёгкий бег);
d) упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног (вращения рук, таза, спокойные наклоны и повороты туловища, приседания);
e) упражнения для развития силы мышц ног (махи, выпады);
f) упражнения на восстановление дыхания

Пример ввода ответа: a) b) c) d) e) f)

15. В классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания выделяют:

a) упражнения на гибкость
b) гимнастику
c) разминку
d) соревновательные упражнения

16. К методам обучения двигательным действиям относятся

a) целостный
b) интервальный
c) соревновательный
d) расчленено-конструктивный

17. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

a) П.Ф. Лесгафт

Согласована на портале № 46388

b) В.С. Пирусский
c) Ласло Кун

18. Один из самостоятельных аспектов физической культуры, заключающийся в том, что физическое совершенствование происходит в результате оптимальной целенаправленной двигательной активности человека, связанной с выполнением физических упражнений и осуществляемой по законам физического воспитания, называется:
a) личностным аспектом
b) ценностным аспектом
c) деятельностным аспектом

19. Прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами) относится к методу:
a) переменно-интервального упражнения
b) стандартно-интервального упражнения
c) переменного упражнения

20. Собственно силовые способности, как разновидность силовых способностей, проявляются:
a) при относительно медленных сокращениях мышц в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями
b) в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений
c) при мышечных напряжениях изометрического характера
d) в двигательных действиях с повышенным отягощением (сопротивлением), направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц

14.1.2. Зачёт

Приведены примеры типовых заданий из банка контрольных тестов, составленных по пройденным разделам дисциплины.

1. Специальная функция физической культуры, применяемая преимущественно в системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для восстановления нарушенных функций организма называется:
a) рекреативная
b) оздоровительно-реабилитационная
c) прикладная
d) спортивная

2. К структурным элементам в системе физической культуры, как вида культуры, можно отнести следующие:
a) физическую рекреацию
b) физическое воспитание
c) двигательную реабилитацию
d) физиологические процессы

3. В процессе физического воспитания биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций имеют большое значение для управления физическим:
a) совершенством
b) развитием
c) образованием

4. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления

Согласована на портале № 46388

или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий называется:

a) физической рекреацией
b) двигательной реабилитацией
c) адаптивной физической культурой

5. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, называются:

a) физические качества
b) физические способности
c) выносливость

6. Сокращение мышц вызывает импульсы, которые являются источником мышечного чувства, называемого:

a) нервно-мышечный синапс
b) кинестезия
c) мышечный насос

7. При анаэробном ресинтезе АТФ в мышцах возникает {распад исходных веществ, гипоксия} и накапливается {углекислый газ, молочная кислота}.

8. В основном обмене, необходимом для поддержания жизни в состоянии покоя энергозатраты человека должны составлять для мужчин с массой тела 70 кг в среднем {2400 ккал, 1200 ккал ,1700 ккал}, у женщин ниже на {3%, 20%,10%}.

9. Оценка здоровья как мера трудоспособности, социальной активности, активного преобразующего деятельного отношения человека к миру характеризует {социальный, личностный, физический} признак здоровья.

10. К критериям степени выраженности здоровья относятся:

a) биологическая активность органов
b) способность к самовосстановлению
c) способность к самообслуживанию
d) способность к регенерации

11. Согласно исследованиям В.И. Ильинича соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности студентов составляет по времени в период учебной деятельности {1:5, 1:8, 1: 3}, а по энергозатратам {1:10, 1:5, 1:1}.

12. К основным группам факторов, влияющие на работоспособность относятся факторы:

a) социального характера
b) физического характера
c) психического характера
d) физиологического характера

13. В учебном дне студента период неустойчивой компенсации характеризуется:

a) появлением начальных признаков утомления
b) прогрессивным снижением работоспособности
c) резким снижением продуктивности работы
d) нарастанием утомления, колебаниями волевых усилий

14. Статические упражнения в классификации физических упражнений относятся к подгруппе упражнений выделяемой по:

a) признаку физиологических зон мощности

Согласована на портале № 46388

b) признаку биомеханической структуры движения
c) особенностям работы мышц

15. К общепедагогическим методам физического воспитания относятся методы
a) строго регламентированного упражнения
b) наглядного воздействия
c) соревновательный

16. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на методы:
a) воспитания физических качеств
b) соревновательные
c) расчленено-конструктивные
d) обучения двигательным действиям

17. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением величины, называется
a) силовая ловкость
b) силовая выносливость
c) скоростно-силовая способность

18. В воспитании силовых способностей создание максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью является методом:
a) непредельных усилий
b) максимальных усилий
c) динамических усилий

19. Для развития общей выносливости используют упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью:
a) вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
b) специфические соревновательные упражнения
c) специфические соревновательные упражнения

20. Метод динамических усилий в общей классификации методов направленных на воспитание различных видов силовых способностей, применяют для:
a) развития способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений
b) повышения общего уровня функциональных возможностей организма
c) мобилизации реактивных свойств мышц

14.1.3. Темы контрольных работ

Физическая культура и спорт
1. К общекультурным функциям физической культуры относятся функции:
a) прикладная
b) воспитательная
c) коммуникативная
d) спортивная

2. Специфическая рекреационная функция физической культуры проявляется в:
a) совокупности свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, и рациональном использовании свободного времени

Согласована на портале № 46388

b) системе образования и воспитания

c) системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления нарушенных функций организма

3. Адаптивная физическая культура – это физическая культура:

a) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

b) применяемая для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий

c) для общего физического развития, оздоровления, совершенствования двигательных возможностей здоровых людей

4. К специфическим методам физического воспитания относятся:

a) игровой метод

b) методы наглядного воздействия

c) соревновательный метод

5. Процесс и результат учебно-воспитательной работы по приобретению специальных систематизированных знаний, двигательных умений и навыков, а также способов самостоятельного познания закономерностей двигательной деятельности и умений использовать их в жизни называется:

a) физическим воспитанием

b) нравственным воспитанием

c) физическим образованием

d) социальной зрелостью

6. В классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения выделяют:

a) циклические и ациклические упражнения

b) восстановительные и профилактические упражнения

c) упражнения максимальной и умеренной мощности

7. Вегетативная нервная система регулирует деятельность:

a) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.)

b) произвольной (скелетной) мускулатуры

c) органов чувств

8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет {3200 ккал, 2400 ккал, 2700 ккал}, у девушек {3000 ккал, 2800 ккал, 2400 ккал}.

9. В системе дыхания к нижним дыхательным путям относятся:

a) гортань

b) трахея

c) бронхи

10. Большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления называют

a) развивающие нагрузки

b) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки

c) восстановительные нагрузки

14.1.4. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Согласована на портале № 46388

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала необходимо осуществлять медленно, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;
- если в тексте встречаются термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;
- необходимо осмысливать прочитанное и изученное, отвечать на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия в форме вебинаров. Расписание вебинаров публикуется в кабинете студента на сайте Университета. Запись вебинара публикуется в электронном курсе по дисциплине.

14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки

14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Согласована на портале № 46388

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 46388