**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

# Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**
Направленность (профиль) / специализация: **Административное и территориальное управление**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**
Кафедра: **АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации**
Курс: **2**
Семестр: **3, 4**
Учебный план набора 2018 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 14 | 14 | 28 | часов |
| 2 | Контроль самостоятельной работы | 2 | 2 | 4 | часов |
| 3 | Всего контактной работы | 16 | 16 | 32 | часов |
| 4 | Самостоятельная работа | 144 | 144 | 288 | часов |
| 5 | Всего (без экзамена) | 160 | 160 | 320 | часов |
| 6 | Подготовка и сдача зачета | 4 | 4 | 8 | часов |
| 7 | Общая трудоемкость | 164 | 164 | 328 | часов |

Контрольные работы: 3 семестр - 1; 4 семестр - 1
Зачет: 3, 4 семестр

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шелупанов А.А.
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.02.2018
Уникальный программный ключ:
c53e145e-8b20-45aa-9347-a5e4dbb90e8d

Томск 2018

Согласована на портале № 46599

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) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного 10.12.2014 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. АОИ | _____ | Ю. П. Ехлаков |

Эксперты:

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

Согласована на портале № 46599

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

– понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре;

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

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

– подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭД(м)) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

## 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 самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для

Согласована на портале № 46599

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

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

| Виды учебной деятельности | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 3 семестр | 4 семестр |
| Контактная работа (всего) | 32 | 16 | 16 |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП) | 28 | 14 | 14 |
| Контроль самостоятельной работы (КСР) | 4 | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа (всего) | 288 | 144 | 144 |
| Подготовка к контрольным работам | 90 | 45 | 45 |
| Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 198 | 99 | 99 |
| Всего (без экзамена) | 320 | 160 | 160 |
| Подготовка и сдача зачета | 8 | 4 | 4 |
| Общая трудоемкость, ч | 328 | 164 | 164 |

## 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | | | |
| 1 Основы здорового образа жизни студента | 4 | 2 | 55 | 59 | ОК-8 |
| 2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов | 4 | | 54 | 58 | ОК-8 |
| 3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки | 6 | | 35 | 41 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 14 | 2 | 144 | 160 | |
| 4 семестр | | | | | |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности | 4 | 2 | 50 | 54 | ОК-8 |
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки | 4 | | 50 | 54 | ОК-8 |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы | 6 | | 44 | 50 | ОК-8 |
| Итого за семестр | 14 | 2 | 144 | 160 | |
| Итого | 28 | 4 | 288 | 320 | |

Согласована на портале № 46599

**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 |
|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | |
| 1 Основы здорового образа жизни студента | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни. | 4 | ОК-8 |
| | Итого | 4 | |
| 2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов | Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. | 4 | ОК-8 |
| | Итого | 4 | |
| 3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки | Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Назначения и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий. Применение ППФП для конкретного вида деятельности. Организация, формы, средства ППФП студента вуза. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Рекомендации к разработке комплекса упражнений. | 6 | ОК-8 |
| | Итого | 6 | |
| Итого за семестр | | 14 | |

Согласована на портале № 46599

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 семестр | | | |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время работников. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работников. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | 4 | ОК-8 |
| | Итого | 4 | |
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки | Схема изложения раздела ППФП на каждом факультете: -основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного направления подготовки; - дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего специалиста. | 4 | ОК-8 |
| | Итого | 4 | |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы | Выбор одного из видов спорта: Гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Плавание. Тяжелая атлетика: борьба «Самбо», силовое троеборье, прикладные виды аэробики. Общая физическая подготовка. | 6 | ОК-8 |
| | Итого | 6 | |
| Итого за семестр | | 14 | |
| Итого | | 28 | |

### 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 | 6 |
| Предшествующие дисциплины | | | | | | |
| 1 Физическая культура и спорт | + | + | + | + | + | + |

### 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

Согласована на портале № 46599

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 |
|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | |
| 1 | Контрольная работа с автоматизированной проверкой | 2 | ОК-8 |
| 4 семестр | | | |
| 1 | Контрольная работа с автоматизированной проверкой | 2 | ОК-8 |
| Итого | | 4 | |

## 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 |
|---|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | | |
| 1 Основы здорового образа жизни студента | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 40 | ОК-8 | Зачет, Контрольная работа, Тест |
| | Подготовка к контрольным работам | 15 | | |
| | Итого | 55 | | |
| 2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 39 | ОК-8 | Зачет, Контрольная работа, Тест |
| | Подготовка к контрольным работам | 15 | | |
| | Итого | 54 | | |
| 3 Общие положения профессионально- | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части | 20 | ОК-8 | Зачет, Контрольная работа, Тест |

Согласована на портале № 46599

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| прикладной физической подготовки | курса | | | |
| | Подготовка к контрольным работам | 15 | | |
| | Итого | 35 | | |
| | Выполнение контрольной работы | 2 | ОК-8 | Контрольная работа |
| Итого за семестр | | 144 | | |
| | Подготовка и сдача зачета | 4 | | Зачет |
| 4 семестр | | | | |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 35 | ОК-8 | Зачет, Контрольная работа, Тест |
| | Подготовка к контрольным работам | 15 | | |
| | Итого | 50 | | |
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 35 | ОК-8 | Зачет, Контрольная работа, Тест |
| | Подготовка к контрольным работам | 15 | | |
| | Итого | 50 | | |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 29 | ОК-8 | Зачет, Контрольная работа, Тест |
| | Подготовка к контрольным работам | 15 | | |
| | Итого | 44 | | |
| | Выполнение контрольной работы | 2 | ОК-8 | Контрольная работа |
| Итого за семестр | | 144 | | |
| | Подготовка и сдача зачета | 4 | | Зачет |
| Итого | | 296 | | |

## 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. Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в

Согласована на портале № 46599

техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. В. Сарычева, А. А. Ильин. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 29.12.2018).

### 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: 29.12.2018).
2. Ильин, А. А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич. – Томск: В-Спектр, 2011. – Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 29.12.2018).

### 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: 29.12.2018).
2. Сарычева, Т. В. Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в техническом вузе: 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

Согласована на портале № 46599

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.;
- 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.

Согласована на портале № 46599

## 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

Вопрос 1

Профессионально-прикладная физическая подготовка –это:

a) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

b) комплекс упражнений, обеспечивающих эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области;

c) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение профессиональной дееспособности

Вопрос 2

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);

Вопрос 3

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

Вопрос 4

Физическая активность – это:

a) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;

b) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

c) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса производственной гимнастики

Вопрос 5

Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если соблюдаются следующие принципиальные положения: при построении учебных и самостоятельных занятий по физической

a) можно не учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов

b) направленность занятий физическими упражнениями в период экзаменационной сессии может быть только оздоровительно-профилактической

c) необходимо учитывать воздействие на умственную работоспособность различных видов спорта, наилучший эффект достигается при достаточно разнообразном содержании физкультурных занятий

Вопрос 6

Методы количественной оценки двигательной активности определяются

a) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;

Согласована на портале № 46599

b) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
c) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;
d) по данным хронометража выполненной за сутки работы;
e) путем подсчета энергетического баланса.

Вопрос 7
Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии:
a) не более 350 ккал в сутки;
b) не менее 500-650 ккал в сутки;
c) не менее 350-500 ккал в сутки.

Вопрос 8
Усилия, затрачиваемые человеком при беге, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют:
a) умеренной физической активности;
b) интенсивной физической активности;
c) чрезмерной физической активности;
d) регулярной физической активности.

Вопрос 9
Средний коэффициент физической активности – это:
a) отношение суточных энергозатрат к основному обмену организма;
b) отношение количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.
c) отношение качественного показателя постоянных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.

Вопрос 10
К основным средствам ППФП относятся:
a) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;
b) прикладные виды спорта;
c) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
d) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;
e) упражнения психофизического сопряжения;
f) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

Вопрос 11
ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в
a) 1935 году;
b) 1949 году;
c) 1953 году;
d) 1959 году

Вопрос 12
Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:
a) круглогодично;
b) в каникулярное время;
c) в период прохождения учебных производственных практик

Вопрос 13
Формы ППФП студентов во внеучебное время
a) практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов

Согласована на портале № 46599

прикладных видов спорта;

b) секционные занятия по прикладным видам спорта;

c) физкультпаузы в перерывах учебных занятий;

d) занятия в туристических клубах;

Вопрос 14

Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:

a) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

b) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;

c) содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Вопрос 15

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

a) виды труда (умственный и физический);

b) условия и характер труда;

c) режим труда и отдыха;

d) национальные традиции;

e) место будущей работы выпускника.

Вопрос 16

Нормативно-тестирующая часть физкультурно-спортивного комплекса состоит из {7, 9, 11, 10} ступеней

Вопрос 17

Всероссийский физкультурно-спортивном комплекс включает:

a) две части (нормативно-тестирующая, спортивная);

b) три части (положение, нормативно-тестирующая, спортивная)

c) четыре части (положение, нормативно-тестирующая, спортивная, экзаменационная)

Вопрос 18

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

a) активность

b) работоспособность

c) социализация

Вопрос 19

К методам обучения двигательным действиям относятся

a) целостный

b) интервальный

c) соревновательный

d) расчленено-конструктивный

Вопрос 20

Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

a) П.Ф. Лесгафт

b) В.С. Пирусский

c) Ласло Кун

Согласована на портале № 46599

**14.1.2. Зачёт**

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

Вопрос 1

Русский ученный И.М. Сеченов доказал, что:

a) для организма благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

b) устойчивая работоспособность не зависит от чередования периодов работы и отдыха и роли центральной нервной системы в этом процессе

c) чем меньше нагрузка приходится на высшие отделы коры больших полушарий головного мозга, тем важнее переключать внимание работающих на другой вид деятельности

Вопрос 2

Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

a) процесс нормальной жизнедеятельности человека;

b) процесс совершенствования двигательных физических качеств;

c) процесс овладения умением расслабляться;

d) процесс оздоровления физической патологией.

Вопрос 3

Комплекс физических упражнений, выполняемых перед началом занятий, сокращающий период врабатывания, тонизирующе действующий на мышцы, активизирующий работу центральной нервной системы называется:

a) вводная гимнастика

b) физкультурная минутка

c) физкультурная пауза

d) утренняя гимнастика

Вопрос 4

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

Вопрос 5

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

Вопрос 6

Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно - сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

A) скоростно-силовые качества;

a) быстроту;

b) выносливость;

c) гибкость и ловкость;

d) координацию движений.

Согласована на портале № 46599

Вопрос 7

Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий называется:

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

Вопрос 8

Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, называются:

a) физические качества
b) физические способности
c) выносливость

Вопрос 9

В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

a) отбивание мяча ногой;
b) касание мяча дважды подряд;
c) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
d) переступание средней линии;
e) отбивание мяча головой;

Вопрос 10

Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

a) 400м и 200 м;
b) 1000м и 500м;
c) 3000м и 2000м;
d) 3000 м и 2500 м;
e) 500 м и 300м.

Вопрос 11

Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно - сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

a) скоростно-силовые качества;
b) быстроту;
c) выносливость;
d) гибкость и ловкость;
e) координацию движений.

Вопрос 12

Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

a) заключения врача;
b) индивидуальных особенностей организма;
c) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
d) моды, популярности, престижности

Вопрос 13

Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

a) психическими (настроение, мотивация, и др.);
b) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
c) физическими (освещение, шум, температура,);

Согласована на портале № 46599

d) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
e) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация)

Вопрос 14
Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:
a) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
b) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
c) курение и небольшие дозы алкоголя;
d) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
e) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.

Вопрос 15
Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:
a) теоретический
b) подготовительный;
c) соревновательный;
d) заключительный;
e) переходный.

Вопрос 16
Структура подготовленности спортсмена включает:
a) техническую и физическую подготовленность;
b) профессиональную подготовленность;
c) организационно- управленческую подготовленность;
d) тактическую и психическую подготовленность.

Вопрос 17
Основными признаками физического развития являются:
a) антропометрические показатели;
b) социальные особенности человека;
c) особенности интенсивности работы;

Вопрос 18
Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:
a) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
b) морфологические особенности организма:
c) интенсивность тренировочных занятий
d) уровень физической подготовленности

Вопрос 19
Вид спорта, занятие которым обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
a) акробатика;
b) тяжелая атлетика;
c) гребля;
d) баскетбол.

Вопрос 20
Производственная физическая культура проявляется в форме:
a) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
b) рабочего утомления в течение рабочего времени;
c) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;

Согласована на портале № 46599

d) эмоционального подъема на рабочем месте.

### 14.1.3. Темы контрольных работ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Вопрос 1

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

Вопрос 2

Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых в процессе учебных и самостоятельных занятий для снятия утомления, ликвидации неблагоприятных влияний учебного труда и поддержания высокой работоспособности называется

a) вводная гимнастика
b) утренняя гимнастика
c) физкультурная пауза

Вопрос 3

Нервно-эмоциональное напряжение организма в процессе умственной работы проявляется в изменениях функций {эндокринной, дыхательной, пищеварительной, вегетативной} систем, а также оказывает влияние на личностные особенности студентов.

Вопрос 4

Вегетативная нервная система регулирует деятельность:
a) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.)
b) произвольной (скелетной) мускулатуры
c) органов чувств

Вопрос 5

Производственная гимнастика – это:
a) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
b) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
c) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;

Вопрос 6

Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:
a) наклоны;
b) повороты;
c) вращения;
d) встряхивание.

Вопрос 7

Формами производственной гимнастики являются:
a) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
b) упражнения на снарядах;
c) игра в настольный теннис;
d) подвижные игры.

Согласована на портале № 46599

Вопрос 8

Дополнительные средства повышения работоспособности – это:

a) тренажеры;

b) компьютеры;

c) производственная практика

Вопрос 9

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

Вопрос 10

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

a) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;

b) географические черты региона, в который направляются выпускники;

c) условия и характер труда специалистов;

d) социальные условия труда

### 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.

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

Согласована на портале № 46599

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.

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 № 46599