**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. В. Сенченко
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# Физическая культура и спорт

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.05 Бизнес-информатика**
Направленность (профиль) / специализация: **ИТ-предпринимательство**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**
Кафедра: **АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации**
Курс: **1**
Семестр: **2**
Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 2 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 6 | 6 | часов |
| 2 | Часы на контрольные работы | 2 | 2 | часов |
| 3 | Самостоятельная работа | 60 | 60 | часов |
| 4 | Всего (без экзамена) | 68 | 68 | часов |
| 5 | Подготовка и сдача зачета | 4 | 4 | часов |
| 6 | Общая трудоемкость | 72 | 72 | часов |
| | | | 2.0 | З.Е. |

Контрольные работы: 2 семестр - 1
Зачёт: 2 семестр

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 18.12.2019
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 52994

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 3 от « 9 » 12 2019 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного 11.08.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчики:

| | | |
|---|---|---|
| Доцент кафедры ФВиС | _____ | Ф. А. Гужов |
| Заведующий кафедрой 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 | _____ | А. А. Сидоров |

Эксперты:

| | | |
|---|---|---|
| Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта (ФВиС) | _____ | А. А. Ильин |
| Старший преподаватель кафедры технологий электронного обучения (ТЭО) | _____ | А. В. Гураков |
| Заведующий кафедрой автоматизации обработки информации (АОИ) | _____ | А. А. Сидоров |

Согласована на портале № 52994

## 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.04.01) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Адаптивная физическая культура, Академическая гребля, Единоборства, Игровые виды спорта, Силовые виды спорта, Фитнес.

## 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, определяю-

Согласована на портале № 52994

щей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения 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) | 6 | 6 |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП) | 6 | 6 |
| Часы на контрольные работы (всего) | 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 | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| 2 семестр | | | | |
| 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1 | 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 | 60 | 68 | |
| Итого | 6 | 60 | 68 | |

Согласована на портале № 52994

### 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 |
| | Итого | 2 | |

Согласована на портале № 52994

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 Адаптивная физическая культура | + | + | + | + | + |
| 2 Академическая гребля | + | + | + | + | + |
| 3 Единоборства | + | + | + | + | + |

Согласована на портале № 52994

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 Игровые виды спорта | + | + | + | + | + |
| 5 Силовые виды спорта | + | + | + | + | + |
| 6 Фитнес | + | + | + | + | + |

**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 | Сам. раб. | |
| ОК-8 | + | + | Контрольная работа, Проверка контрольных работ, Зачёт, Тест |

## 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

## 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

## 8. Часы на контрольные работы

Часы на контрольные работы приведены в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Часы на контрольные работы

| № | Вид контрольной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| 2 семестр | | | |
| 1 | Контрольная работа с автоматизированной проверкой | 2 | ОК-8 |

## 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 | Зачёт, 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 | Зачёт, Контрольная работа, Тест |
| | Подготовка к контрольным работам | 4 | | |
| | Итого | 14 | | |
| 3 Общая физическая и | Самостоятельное изучение тем (вопросов) тео- | 8 | ОК-8 | Зачёт, Контрольная работа, Тест |

Согласована на портале № 52994

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| специальная подготовка в системе физического воспитания и спорта | ретической части курса | | | |
| | Подготовка к контрольным работам | 2 | | |
| | Итого | 10 | | |
| 4 Спорт | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса | 8 | ОК-8 | Зачёт, 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 | Зачёт, 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 | | Зачёт |
| 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 в вузе [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: 19.11.2021).

2. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]: учебное методическое пособие / Т. В. Сарычева. –Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 19.11.2021).

**12.2. Дополнительная литература**

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. Доступ из личного кабинета студента. —Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/473836 (дата обращения: 19.11.2021).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. Доступ из личного кабинета студента. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/473770 (дата обращения: 19.11.2021).

Согласована на портале № 52994

### 12.3. Учебно-методические пособия

#### 12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: методические указания по организации самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения всех направлений подготовки по уровню бакалавриата, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий / Т.В. Сарычева. – Томск : ФДО, ТУСУР, 2020. – 22 с. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library/ (дата обращения: 19.11.2021).
2. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2020. 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. ЭНБС eLIBRARY.RU- Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218
4. ЭБС «Юрайт»: https://urait.ru/ (доступ из личного кабинета студента)

## 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:

- 7-zip (с возможностью удаленного доступа)
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (с возможностью удаленного доступа)

Согласована на портале № 52994

– Microsoft Windows
– OpenOffice (с возможностью удаленного доступа)

**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.

**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:

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

Согласована на портале № 52994

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 структурному 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, отведен-

Согласована на портале № 52994

ных 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

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 стимули-

Согласована на портале № 52994

рующее 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:

Согласована на портале № 52994

a) П.Ф. Лесгафт

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

Согласована на портале № 52994

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 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

Согласована на портале № 52994

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

b) признаку биомеханической структуры движения

c) особенностям работы мышц

15. К общепедагогическим методам физического воспитания относятся методы

a) строго регламентированного упражнения

b) наглядного воздействия

Согласована на портале № 52994

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

Согласована на портале № 52994

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

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:

Согласована на портале № 52994

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.

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;

Согласована на портале № 52994

- 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.

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;

Согласована на портале № 52994

– 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 № 52994