

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

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Владелец: Семенко Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **38.03.03 Управление персоналом**

Направленность (профиль) / специализация: **Управление персоналом организации**

Форма обучения: **очно-заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**

Факультет: **Факультет дистанционного обучения (ФДО)**

Кафедра: **Кафедра менеджмента (Менеджмента)**

Курс: **1**

Семестр: **2**

Учебный план набора 2021 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
Самостоятельная работа	64	64	часов
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6	6	часов
Контрольные работы	2	2	часов
Общая трудоемкость	72	72	часов
(включая промежуточную аттестацию)		2	з.е.

Формы промежуточной аттестация	Семестр	Количество
Зачет	2	
Контрольные работы	2	1

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Целью дисциплины является 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

1. Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.
2. 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.
3. 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.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
5. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).

Часть блока дисциплин: Обязательная часть.

Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.

Индекс дисциплины: Б1.О.4.1.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные компетенции</b>		

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры	Знать: - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - виды физических упражнений; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности	Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
-	-	-
<b>Профессиональные компетенции</b>		
-	-	-

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		2 семестр
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>	8	8
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6	6
Контрольные работы	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>	64	64
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	52	52

Подготовка к контрольной работе	12	12
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	72	72
<b>Общая трудоемкость (в з.е.)</b>	2	2

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Названия разделов (тем) дисциплины	Контр. раб.	СРП, ч.	Сам. раб., ч	Всего часов (без промежуточной аттестации)	Формируемые компетенции
<b>2 семестр</b>					
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	1	12	15	УК-7
2 Социально-биологические основы физической культуры		2	12	14	УК-7
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		1	16	17	УК-7
4 Спорт		1	12	13	УК-7
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		1	12	13	УК-7
Итого за семестр	2	6	64	72	
Итого	2	6	64	72	

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины

Названия разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплины	СРП, ч	Формируемые компетенции
<b>2 семестр</b>			
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. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Программно-нормативные основы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» и организация учебной работы.	1	УК-7
	Итого	1	

2 Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие на организм природных и социально-экологических факторов. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Средства физической культуры и спорта для совершенствования функциональных возможностей систем организма. Строение, функции костной системы и ее изменения под воздействием систематических физических упражнений. Строение мышечной системы и процессы, протекающие во время ее работы. Кровь как физиологическая система. Сердечно-сосудистая система, физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия на нее физической тренировки. Дыхательная система и изменения, вызванные двигательной активностью. Закономерности работы нервной системы под влиянием регулярной двигательной активности. Влияние физической нагрузки на пищеварительную систему. Эндокринная система (железы внутренней секреции). Гормоны и физическая деятельность.</p>	2	УК-7
	Итого	2	
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>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.</p>	1	УК-7
	Итого	1	
4 Спорт	<p>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.</p>	1	УК-7
	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	УК-7
	Итого	1	
Итого за семестр		6	
Итого		6	

### 5.3. Контрольные работы

Виды контрольных работ и часы на контрольные работы приведены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Контрольные работы

№ п.п.	Виды контрольных работ	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
<b>2 семестр</b>			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	УК-7
Итого за семестр		2	
Итого		2	

### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

### 5.5. Контроль самостоятельной работы (курсовой проект / курсовая работа)

Не предусмотрено учебным планом

### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов (тем) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
<b>2 семестр</b>				
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	10	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	2	УК-7	Контрольная работа
	Итого	12		
2 Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	10	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	2	УК-7	Контрольная работа
	Итого	12		
Итого		12		6

3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	12	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	4	УК-7	Контрольная работа
	Итого	16		
4 Спорт	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	10	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	2	УК-7	Контрольная работа
	Итого	12		
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	10	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	2	УК-7	Контрольная работа
	Итого	12		
Итого за семестр		64		
Итого		64		

### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Формируемые компетенции	Виды учебной деятельности			Формы контроля
	Конт.Раб.	СРП	Сам. раб.	
УК-7	+	+	+	Зачёт, Контрольная работа, Тестирование

### 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется

### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### 7.1. Основная литература

1. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / Сарычева Т. В. - Томск : ФДО, ТУСУР, 2018. – 195 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library>.

#### 7.2. Дополнительная литература

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич - 2011. 149 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/850>.

2. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/130429>.

3. Физическая культура и спорт: теоретический курс : учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж : ВГАУ, 2019. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/178975>.

### **7.3. Учебно-методические пособия**

#### **7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт. Методические указания по организации самостоятельной работы: Методические указания / Сарычева Т. В. - Томск : ФДО, ТУСУР, 2020. – 22 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library>.

2. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт в вузе: Учебно-методическое пособие / Сарычева Т. В. - Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. – 78 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library>.

#### **7.3.2. 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.

### **7.4. Иное учебно-методическое обеспечение**

1. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2020. (доступ из личного кабинета студента) .

### **7.5. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>.

2. Научно-образовательный портал ТУСУРа <https://edu.tusur.ru/> Доступ из личного кабинета студента.

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы студентов

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

Описание имеющегося оборудования:

- Веб-камера - 6 шт.;



- Наушники с микрофоном - 6 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Google Chrome;
- Kaspersky Endpoint Security для Windows;
- LibreOffice;
- Microsoft Windows;

## **8.2. 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, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

## **8.3. 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 зрения** 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.

## **9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации**

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

Названия разделов (тем) дисциплины	Формируемые компетенции	Формы контроля	Оценочные материалы (ОМ)
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
2 Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
4 Спорт	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Контрольная работа	Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

Оценка	Баллы за ОМ	Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения		
		знать	уметь	владеть
2 (неудовлетворительно)	< 60% от максимальной суммы баллов	отсутствие знаний или фрагментарные знания	отсутствие умений или частично освоенное умение	отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков

3 (удовлетворительно)	от 60% до 69% от максимальной суммы баллов	общие, но не структурированные знания	в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение	в целом успешное, но не систематическое применение навыков
4 (хорошо)	от 70% до 89% от максимальной суммы баллов	сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение	в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков
5 (отлично)	≥ 90% от максимальной суммы баллов	сформированные систематические знания	сформированное умение	успешное и систематическое применение навыков

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

Оценка	Формулировка требований к степени компетенции
2 (неудовлетворительно)	Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или Знать на уровне <b>ориентирования</b> , представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения.
3 (удовлетворительно)	Знать и уметь на <b>репродуктивном</b> уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на <b>аналитическом</b> уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.
5 (отлично)	Знать, уметь, владеть на <b>системном</b> уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины.

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

- К специфическим образовательным функциям физической культуры относится:
  - удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;
  - формирование жизненно важных и прикладных двигательных умений, и навыков;
  - удовлетворение потребности людей в двигательной деятельности и рациональное использование свободного времени;
  - повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда.
- 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:
- а) массовая физическая культура;
  - б) двигательная реабилитация;
  - в) адаптивная физическая культура;
  - г) физическая рекреация.
3. К неурочным формам занятий по физической культуре относятся:
- а) спортивно-тренировочные занятия;
  - б) малые формы занятий;
  - в) соревновательные формы занятий;
  - г) 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:
- а) статическую систему;
  - б) динамическую систему;
  - в) систему для воспроизводства.
5. Основными критериями для общей оценки здоровья нации в мировой практике являются:
- а) демографические показатели;
  - б) показатель средней ожидаемой продолжительности жизни;
  - в) уровень жизни;
  - г) инвалидность.
6. При разработке рационального режима дня студенту необходимо произвести анализ затрат учебного, внеучебного и свободного времени исходя из гигиенически допустимых норм:
- а) 6 часов учебных занятий (3 часа аудиторных и 3 часа самостоятельных) и 18 ч, отведенных на восстановление организма и личностное развитие;
  - б) 12 часов учебных занятий (6 часов аудиторных и 6 ч самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие;
  - в) 16 часов учебных занятий (10 часов аудиторных и 6 часов самостоятельных) и 8 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие.
7. Какая часть урока по физической культуре обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств?
- а) подготовительная;
  - б) основная;
  - в) заключительная.
8. Специфическая функция физической культуры, направленная на освоение и совершенствование различных технических действий и приемов при занятии спортом, называется:
- а) прикладной;
  - б) образовательной;
  - в) рекреативной;
  - г) спортивной.
9. Границы режима двигательной (объем движений), которые необходимы человеку для сохранения нормального уровня
- а) минимальные;
  - б) оптимальные;
  - в) максимальные.
10. Первый этап физического самовоспитания студента связан с:
- а) самопознанием собственной личности;
  - б) определением цели, задачи и программы самовоспитания;
  - в) практическим осуществлением;
11. Отрицательное воздействие на организм «сидячего» образа жизни студентов проявляется в:
- а) ухудшении венозного кровообращения;
  - б) частоте сердечных сокращений;
  - в) 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 выносливости;
  - 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. Основоположителем научной системы физического воспитания в России является:
  - a) 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 поднятие штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами) относится к методу:
  - a) переменного 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;
- б) в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений;
- с) при мышечных напряжениях изометрического характера;
- д) в двигательных действиях с повышенным отягощением (сопротивлением), направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

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:
  - а) рекреативная;
  - б) оздоровительно-реабилитационная;
  - с) прикладная.
2. Как называются индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека?
  - а) физические качества;
  - б) выносливость;
  - с) физическая способность.
3. Как называется способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением?
  - а) силовая ловкость;
  - б) силовая выносливость;
  - с) скоростно-силовая способность.
4. Что можно отнести к структурным элементам в системе физической культуры, как вида культуры?
  - а) физическую рекреацию;
  - б) физическое воспитание;
  - с) физиологические процессы.
5. К какому методу относится прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами)?
  - а) переменного интервального упражнения;
  - б) стандартно-интервального упражнения;
  - с) переменного упражнения.
6. Как называется целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий?
  - а) физической рекреацией;
  - б) двигательной реабилитацией;
  - с) адаптивной физической культурой.
7. Как классифицируются физические упражнения по признаку биомеханической структуры движения?
  - а) циклические и ациклические упражнения;
  - б) восстановительные и профилактические упражнения;
  - с) упражнения максимальной и умеренной мощности.
8. Что относится к критериям степени выраженности здоровья?
  - а) биологическая активность органов;
  - б) способность к самовосстановлению;
  - с) способность к регенерации.
9. Что относят к специфическим видам силовых способностей?
  - а) скоростно-силовые способности;
  - б) силовая выносливость;
  - с) силовую ловкость.
10. Что относится к специфическим образовательным функциям физической культуры?

- a) удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;
- b) формирование жизненно важных и прикладных двигательных умений, и навыков;
- c) повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

### **9.1.3. Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы**

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;
  - 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:
  - a) 3200 ккал;
  - b) 2400 ккал;
  - c) 2700 ккал.
9. В системе дыхания к нижним дыхательным путям относятся:
  - a) гортань;
  - b) трахея;
  - c) бронхи.
10. Большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления называют:
  - a) развивающие нагрузки;

- b) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки;
- c) восстановительные нагрузки.

## **9.2. 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 осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

- если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

- осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе по дисциплине.

## **9.3. 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 9.4.

Таблица 9.4 – 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, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки

## **9.4. 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.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС  
протокол № 4 от «27» 10 2020 г.

### СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. Менеджмента	М.А. Афонасова	Согласовано, b62b44b3-4a58-4b2a- 82c7-683ac1767431
Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc- bda4-a14d4bbb6a0a
Декан ФДО	И.П. Черкашина	Согласовано, 4580bdea-d7a1-4d22- bda1-21376d739cfc

### ЭКСПЕРТЫ:

Старший преподаватель, каф. менеджмента	С.В. Бочанова	Согласовано, 5aa11b86-761b-4c0a- 8299-5c6566ddeb9d
Заведующий кафедрой, каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc- bda4-a14d4bbb6a0a

### РАЗРАБОТАНО:

Доцент, каф. ФВиС	Ф.А. Гужов	Разработано, 40e018b7-f858-4972- 9f96-d5e9d9640c95
Заведующий кафедрой, каф. ФВиС	А.А. Ильин	Разработано, 19fee49e-fad2-49cc- bda4-a14d4bbb6a0a