

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ  
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»  
(ТУСУР)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента образования

Документ подписан электронной подписью  
Сертификат: 1с6сfa0a-52a6-4f49-aef0-5584d3fd4820  
Владелец: Троян Павел Ефимович  
Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **11.03.01 Радиотехника**

Направленность (профиль) / специализация: **Радиотехнические средства передачи, приема и обработки сигналов**

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

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

Кафедра: **Кафедра радиоэлектроники и систем связи (РСС)**

Курс: **1**

Семестр: **2**

Учебный план набора 2019 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности                             | 2 семестр | Всего | Единицы |
|---|-----------|-------|---------|
| Самостоятельная работа                                | 62        | 62    | часов   |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 4         | 4     | часов   |
| Контрольные работы                                    | 2         | 2     | часов   |
| Подготовка и сдача зачета                             | 4         | 4     | 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. 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. Владение 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).

Индекс дисциплины: Б1.О.09.

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:<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- виды физических упражнений;<br>- 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:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>- 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:<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- 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>   | 6           | 6         |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя   | 4           | 4         |
| Контрольные работы  | 2           | 2         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b> | 62          | 62        |
| Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины  | 52          | 52        |

|                                     |    |    |
|-------------------------------------|----|----|
| Подготовка к контрольной работе     | 10 | 10 |
| <b>Подготовка и сдача зачета</b>    | 4  | 4  |
| <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       | 14           | 16   | УК-7                    |
| 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    |             | 1       | 12           | 13   | УК-7                    |
| 4 Спорт   |             | -       | 12           | 12   | УК-7                    |
| 5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений |             | -       | 12           | 12   | УК-7                    |
| Итого за семестр  | 2           | 4       | 62           | 68   |                         |
| Итого   | 2           | 4       | 62           | 68   |                         |

### 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>   | 0 | УК-7 |
|  | Итого  | - |      |

|   |  |   |      |
|---|--|---|------|
| 5 Особенности занятий избранном 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. | 0 | УК-7 |
|   | Итого  | - |      |
| Итого за семестр  |  | 4 |      |
| Итого   |  | 4 |      |

### 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 | 12 | УК-7 | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 2  | УК-7 | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 14 |      |                     |
| 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания    | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 10 | УК-7 | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 2  | УК-7 | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 12 |      |                     |
| 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  |  | 62 |      |                     |
|   | Подготовка и сдача зачета  | 4  |      | Зачет               |
| Итого   |  | 66 |      |                     |

### 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>.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. 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, 2018. (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<br>(неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов         | отсутствие знаний или фрагментарные знания              | отсутствие умений или частично освоенное умение             | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков              |
| 3<br>(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<br>(неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или<br>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<br>(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;

- 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 продолжительности жизни;
  - c) уровень жизни;
  - d) инвалидность.
6. При разработке рационального режима дня студенту необходимо произвести анализ затрат учебного, внеучебного и свободного времени исходя из гигиенически допустимых норм:
- a) 6 часов учебных занятий (3 часа аудиторных и 3 часа самостоятельных) и 18 ч, отведенных на восстановление организма и личностное развитие;
  - b) 12 часов учебных занятий (6 часов аудиторных и 6 ч самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие;
  - c) 16 часов учебных занятий (10 часов аудиторных и 6 часов самостоятельных) и 8 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие.
7. Какая часть урока по физической культуре обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств?
- a) подготовительная;
  - b) основная;
  - c) заключительная.
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. Границы режима двигательной (объем движений), которые необходимы человеку для сохранения нормального уровня
- a) минимальные;
  - b) оптимальные;
  - c) максимальные.
10. Первый этап физического самовоспитания студента связан с:
- a) самопознанием собственной личности;
  - b) определением цели, задачи и программы самовоспитания;

- с) практическим осуществлением;
11. Отрицательное воздействие на организм «сидячего» образа жизни студентов проявляется в:
- а) ухудшении венозного кровообращения;
  - б) частоте сердечных сокращений;
  - с) усиленном потоотделении.
12. Показателем дееспособности человека, отражающей возможности биологической природы человека и успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности является:
- а) активность;
  - б) работоспособность;
  - с) социализация.
13. При построении учебных занятий по физической культуре и спорту учитывая стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов целесообразно:
- а) 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;
  - б) в первой половине каждого семестра применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
  - с) во второй половине каждого семестра применять физические упражнения с направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости.
14. Установите правильную последовательность выполнения гимнастических упражнений:
- а) упражнения для развития силы мышц брюшного пресса;
  - б) упражнения для развития силы мышц рук (отжимание в упоре лёжа, подтягивание);
  - с) упражнения, помогающие организму плавно перейти в рабочее состояние (потягивание, ходьба, ходьба с движениями рук, лёгкий бег);
  - д) упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног (вращения рук, таза, спокойные наклоны и повороты туловища, приседания);
  - е) упражнения для развития силы мышц ног (махи, выпады);
  - ф) упражнения на восстановление дыхания.
- Пример ввода ответа: а) б) с) д) е) ф)
15. В классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания выделяют:
- а) упражнения на гибкость;
  - б) гимнастику;
  - с) разминку;
  - д) соревновательные упражнения.
16. К методам обучения двигательным действиям относятся:
- а) целостный;
  - б) интервальный;
  - с) соревновательный;
  - д) расчленено-конструктивный.
17. Основоположителем научной системы физического воспитания в России является:
- а) Лесгафт;
  - б) В.С. Пирусский;
  - с) 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:
- а) личностным аспектом;
  - б) ценностным аспектом;
  - с) деятельностным аспектом.
19. Прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание 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;
  - 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.

### 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:
  - a) рекреативная;
  - b) оздоровительно-реабилитационная;
  - c) прикладная.
2. Как называются индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека?
  - a) физические качества;
  - b) выносливость;
  - c) физическая способность.
3. Как называется способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением?
  - a) силовая ловкость;
  - b) силовая выносливость;
  - c) скоростно-силовая способность.
4. Что можно отнести к структурным элементам в системе физической культуры, как вида культуры?
  - a) физическую рекреацию;
  - b) физическое воспитание;
  - c) физиологические процессы.
5. К какому методу относится прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами)?
  - a) переменного-интервального упражнения;
  - b) стандартно-интервального упражнения;
  - c) 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?
  - a) физической рекреацией;
  - b) двигательной реабилитацией;
  - c) адаптивной физической культурой.
7. Как классифицируются физические упражнения по признаку биомеханической структуры движения?
  - a) циклические и ациклические упражнения;
  - b) восстановительные и профилактические упражнения;
  - c) упражнения максимальной и умеренной мощности.
8. Что относится к критериям степени выраженности здоровья?
  - a) биологическая активность органов;
  - b) 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?
  - а) удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;
  - б) формирование жизненно важных и прикладных двигательных умений, и навыков;
  - с) 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:
  - а) прикладная;
  - б) воспитательная;
  - с) коммуникативная;
  - д) спортивная.
2. Специфическая рекреационная функция физической культуры проявляется в:
  - а) совокупности свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, и рациональном использовании свободного времени;
  - б) системе образования и воспитания;
  - с) системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления нарушенных функций организма.
3. Адаптивная физическая культура – это физическая культура:
  - а) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
  - б) применяемая для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий;
  - с) для общего физического развития, оздоровления, совершенствования двигательных возможностей здоровых людей.
4. К специфическим методам физического воспитания относятся:
  - а) игровой метод;
  - б) методы наглядного воздействия;
  - с) 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:
  - а) физическим воспитанием;
  - б) нравственным воспитанием;
  - с) физическим образованием;
  - д) социальной зрелостью.
6. В классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения выделяют:
  - а) циклические и ациклические упражнения;
  - б) восстановительные и профилактические упражнения;
  - с) упражнения максимальной и умеренной мощности.
7. Вегетативная нервная система регулирует деятельность:
  - а) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.);
  - б) произвольной (скелетной) мускулатуры;
  - с) органов чувств.
8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет:
  - а) 3200 ккал;
  - б) 2400 ккал;
  - с) 2700 ккал.
9. В системе дыхания к нижним дыхательным путям относятся:
  - а) гортань;

- б) трахея;
  - с) бронхи.
10. Большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления называют:
- а) развивающие нагрузки;
  - б) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки;
  - с) 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<br>общемедицинским<br>показаниям | Тесты, письменные<br>самостоятельные работы, вопросы<br>к зачету, контрольные работы,<br>устные ответы | Преимущественно проверка<br>методами, определяющимися<br>исходя из состояния<br>обучающегося на момент<br>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 № 3 от «26» 11 2018 г.

### СОГЛАСОВАНО:

| Должность                           | Инициалы, фамилия | Подпись  |
|-------------------------------------|-------------------|--|
| Заведующий выпускающей каф. РСС     | А.В. Фатеев       | Согласовано,<br>595be322-a579-4ae5-<br>8d93-e5f4ee9ceb7d |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | А.А. Ильин        | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |
| Декан ФДО                           | И.П. Черкашина    | Согласовано,<br>4580bdea-d7a1-4d22-<br>bda1-21376d739cfc |

### ЭКСПЕРТЫ:

|                                |                |  |
|--------------------------------|----------------|--|
| Ассистент, каф. ТОР            | О.А. Жилинская | Согласовано,<br>7029dda8-6686-4f8c-<br>8731-d84665df77fc |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин     | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |

### РАЗРАБОТАНО:

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