**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
_____ П.Е. Троян
«19» 12 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**
Направленность (профиль) / специализация: **Системы радиосвязи и радиодоступа**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **Факультет дистанционного обучения (ФДО)**
Кафедра: **Кафедра телекоммуникаций и основ радиотехники (ТОР)**
Курс: **1**
Семестр: **2**
Учебный план набора 2019 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | 2 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|
| Самостоятельная работа | 60 | 60 | часов |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 6 | 6 | часов |
| Контрольные работы | 2 | 2 | часов |
| Подготовка и сдача зачета | 4 | 4 | часов |
| Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию) | 72 | 72<br>2 | часов<br>з.е. |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр | Количество |
|---|---|---|
| Зачет | 2 | |
| Контрольные работы | 2 | 1 |

Томск

Согласована на портале № 73655

## 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. 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).

Индекс дисциплины: Б1.О.01.

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 |
|---|---|---|
| **Универсальные компетенции** | | |

Согласована на портале № 73655

| | | |
|---|---|---|
| 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. |
| **Общепрофессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |
| **Профессиональные компетенции** | | |
| - | - | - |

**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 |
| **Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 8 | 8 |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 6 | 6 |
| Контрольные работы | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 60 | 60 |
| Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 50 | 50 |

Согласована на портале № 73655

| | | |
|---|---|---|
| Подготовка к контрольной работе | 10 | 10 |
| **Подготовка и сдача зачета** | 4 | 4 |
| **Общая трудоемкость (в часах)** | 72 | 72 |
| **Общая трудоемкость (в з.е.)** | 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| **2 семестр** | | | | | |
| 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 | 12 | 13 | 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 | 60 | 68 | |
| Итого | 2 | 6 | 60 | 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 |
|---|---|---|---|
| **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. 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 | |

Согласована на портале № 73655

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 Социально-биологические основы физической культуры | 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. | 2 | УК-7 |
| | Итого | 2 | |
| 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 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 | УК-7 |
| | 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. | 1 | УК-7 |
| | Итого | 1 | |

Согласована на портале № 73655

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |
|---|---|---|---|
| **2 семестр** | | | |
| 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 |
|---|---|---|---|---|
| **2 семестр** | | | | |
| 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 | | |

Согласована на портале № 73655

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 | | |
| 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 | | 60 | | |
| | Подготовка и сдача зачета | 4 | | Зачет |
| 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

Согласована на портале № 73655

## 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

Согласована на портале № 73655

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

Согласована на портале № 73655

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 |

Согласована на портале № 73655

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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<br>или<br>Знать на уровне **ориентирования**, 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 **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях. |
| 4 (хорошо) | Знать, уметь, владеть на **аналитическом** 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 **системном** 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

1. К специфическим образовательным функциям физической культуры относится:
   а) удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;

Согласована на портале № 73655

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, 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) определение цели, задачи и программы самовоспитания;

Согласована на портале № 73655

c) практическим осуществлением;

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

Согласована на портале № 73655

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.

### 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 медоту относится прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами)?
a) переменно-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 классифируются 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;

Согласована на портале № 73655

c) способность к регенерации.

9. Что относят к специфическим видам силовых способностей?
   a) скоростно-силовые способности;
   b) силовая выносливость;
   c) 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;

Согласована на портале № 73655

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.

### 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 |

Согласована на портале № 73655

| | | |
|---|---|---|
| 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.

Согласована на портале № 73655

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС
протокол № 3 от «26» 11 2018 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

| Должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|---|---|---|
| Заведующий выпускающей каф. ТОР | С.И. Богомолов | Согласовано, 645961f5-19ed-4d47-a699-64d057f3100c |
| 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:**

| | | |
|---|---|---|
| Ассистент, каф. ТОР | О.А. Жилинская | Согласовано, 7029dda8-6686-4f8c-8731-d84665df77fc |
| 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 |

Согласована на портале № 73655