МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Академическая гребля

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.03 Управление персоналом**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление персоналом организации**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**
Кафедра: **Менеджмента, Кафедра менеджмента**
Курс: **2, 3**
Семестр: **4, 5**
Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	4 семестр	5 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	14	14	28	часов
2	Часы на контрольные работы	2	2	4	часов
3	Самостоятельная работа	144	144	288	часов
4	Всего (без экзамена)	160	160	320	часов
5	Подготовка и сдача зачета	4	4	8	часов
6	Общая трудоемкость	164	164	328	часов

Контрольные работы: 4 семестр - 1; 5 семестр - 1
Зачёт: 4, 5 семестр

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

Томск

Согласована на портале № 77279

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 42 от «15» 11 2019 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.03 Управление персоналом, утвержденного 14.12.2015 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СпС «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчик:

ст. преподаватель каф. СпС _____ Ю. В. Двойникова

Заведующий обеспечивающей каф. СпС _____ А. И. Иванов

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ФДО _____ И. П. Черкашина

Заведующий выпускающей каф. Менеджмента _____ М. А. Афонасова

Эксперты:

Старший преподаватель кафедры технологий электронного обучения (ТЭО) _____ А. В. Гураков

Доцент кафедры менеджмента _____ В. Н. Жигалова

Согласована на портале № 77279

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, привлечения к занятиям академической греблей большего числа студентов для подготовки из их числа резерва для сборной команды университета, области, России.

1.2. Задачи дисциплины

– Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;

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

– Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

– Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Академическая гребля» (Б1.В.1.ДВ.1.5) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Академическая гребля.

Последующими дисциплинами являются: Академическая гребля.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать** Научно-практические основы физической культуры; Основы здорового образа жизни; Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; Методику проведения учебно-тренировочного занятия; Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по академической гребле; Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

– **уметь** Использовать методики эффективных и дополнительных способов жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и т.п.) Использовать методы оценки и коррекции осанки и телосложения; Назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

– **владеть** Основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; Методикой самомассажа; Приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; Методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; Методами организации судейства соревнований по академической гребле; Методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры	
		4 семестр	5 семестр

Согласована на портале № 77279

Контактная работа (всего)	28	14	14
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	28	14	14
Часы на контрольные работы (всего)	4	2	2
Самостоятельная работа (всего)	288	144	144
Подготовка к контрольным работам	168	96	72
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	120	48	72
Всего (без экзамена)	320	160	160
Подготовка и сдача зачета	8	4	4
Общая трудоемкость, ч	328	164	164

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	СРП, ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
4 семестр				
1 Основы здорового образа жизни студента	14	144	158	ОК-8
Итого за семестр	14	144	160	
5 семестр				
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	14	144	158	ОК-8
Итого за семестр	14	144	160	
Итого	28	288	320	

5.2. Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов дисциплин (самостоятельная работа под руководством преподавателя)

Названия разделов	Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
4 семестр			
1 Основы здорового образа жизни студента	Понятие «здоровье», его содержание и критерии;Общая культура и образ жизни студентов, их влияниена здоровье;Основные требования к организации здорового образажизни студента и личное отношение к здоровью; Физическое самовоспи-	14	ОК-8

Согласована на портале № 77279

	тание и критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Итого	14	
Итого за семестр		14	
5 семестр			
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	Возрастные особенности контингента обучающихсяв вузе;Психофизиологические характеристики учебноготруда студента, динамика его работоспособностив течение учебного года;Влияние стрессовых факторов на психофизическоесостояние студентов; Критерии нервно-эмоциональногои психофизического утомления; Использование средств и методов физической культурыдля профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.	14	ОК-8
	Итого	14	
Итого за семестр		14	
Итого		28	

5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин	
	1	2
Предшествующие дисциплины		
1 Академическая гребля	+	+
Последующие дисциплины		
1 Академическая гребля	+	+

5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4.

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий		Формы контроля
	СРП	Сам. раб.	
ОК-8	+	+	Контрольная работа, Тест, Проверка контрольных работ, Зачёт

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

Согласована на портале № 77279

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Часы на контрольные работы

Часы на контрольные работы приведены в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Часы на контрольные работы

№	Вид контрольной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
4 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-8
5 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-8
Итого		4	

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
4 семестр				
1 Основы здорового образа жизни студента	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	48	ОК-8	Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	96		
	Итого	144		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		144		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
5 семестр				
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	72	ОК-8	Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	72		
	Итого	144		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		144		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт

Согласована на портале № 77279

Итого	296		

10. Контроль самостоятельной работы (курсовой проект / курсовая работа)

Не предусмотрено РУП.

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется.

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Сарычева Т. В., Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в техническом вузе : учебное пособие / Т. В. Сарычева, А. А. Ильин. – Томск : Эль Контент, 2018. – 114 с.

12.2. 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 : электроннобиблиотечная система. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/178975.
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с.

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Сарычева Т. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : методические указания по организации самостоятельной работы для студентов всех направлений подготовки по уровню бакалавриата, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий / Т. В. Сарычева. – Томск : ФДО, ТУСУР, 2020. – 22с. 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.
3. Сарычева, Т. В.Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в техническом вузе: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2020. Доступ из личного кабинета студента

12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;

Согласована на портале № 77279

– в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа;

– в печатной форме.

12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. eLIBRARY.RU: крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (https://www.elibrary.ru)

2. ЭБС «Юрайт»: виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России (https://urait.ru/). Доступ из личного кабинета студента

3. ЭБС «Лань»: электронно-библиотечная система издательства «Лань» (https://e.lanbook.com/). Доступ из личного кабинета студента

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Кабинет для самостоятельной работы студентов
помещение для самостоятельной работы
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
– Microsoft Windows
– OpenOffice (с возможностью удаленного доступа)

13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:
- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:
- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

Согласована на портале № 77279

13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

14.1.1. Тестовые задания

1. Укажите признаки резкого утомления:
a) Ослабление реакции на новые раздражители.
b) Рассеянное внимание, частые отвлечения.
c) Редкие отвлечения.

2. Движения человека при незначительном утомлении характеризуются
a) точностью
b) неуверенностью, замедленностью
c) суетливостью движения рук и пальцев (ухудшение почерка)

3. К факторам физического характера, влияющим на работоспособность, относятся
a) температура воздуха
b) состояние здоровья
c) уровень шума

4. Общая работоспособность человека определяется следующими факторами:
a) психическими (настроение, мотивация и др.)
b) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина)
c) физическими (освещение, шум, температура)
d) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон)
e) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация)

5. Показателем дееспособности человека, отражающей возможности биологической природы человека и успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности является
a) активность
b) работоспособность
c) социализация

6. Период полной компенсации в учебном дне студента характеризуется

Согласована на портале № 77279

a) постепенным повышением работоспособности

b) появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией

c) нарастанием утомления, колебаниями волевого усилия; снижением продуктивности учебной деятельности

7. Периодом устойчивой высокой работоспособности в учебной неделе студента является

a) начало недели

b) середина недели

c) конец недели

8. Неровный тип изменений работоспособности характеризуется

a) резкими колебаниями интенсивности работы и ее качества с тенденцией к снижению объема к моменту завершения задания

b) высокими качественными и количественными показателями выполнения работы при небольшом их колебании в отдельные промежутки времени

c) постоянным снижением интенсивности работы при сопутствующем нарастании ошибок по мере выполнения работы

9. Средний коэффициент физической активности – это отношение

a) суточных энергозатрат к основному обмену организма

b) количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности

c) качественного показателя постоянных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности

10. Усилия, затрачиваемые человеком при беге, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин, соответствуют

a) умеренной физической активности

b) интенсивной физической активности

c) чрезмерной физической активности

d) регулярной физической активности

11. Построение учебных и самостоятельных занятий по физической культуре должно учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, а именно:

a) в первой половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью при ЧСС 120–180 уд/мин

b) в первой половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения циклического характера умеренной интенсивности при ЧСС 120–140 уд/мин

c) во второй половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120–150 уд/мин

d) во второй половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью при ЧСС 140–180 уд/мин

12. Для основной группы студентов наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании двух занятий в неделю при ЧСС:

a) 130–160 уд/мин с интервалами в 1–3 дня

b) 130–160 уд/мин и 110–130 уд/мин

c) свыше 160 уд/мин

13. Стимулирующее воздействие на работоспособность студентов основной группы к концу

Согласована на портале № 77279

недели оказывает сочетание занятий с режимом ЧСС:

a) 110–130 – в начале недели, 130–160 уд/мин – во второй половине

b) 130–160 уд/мин – в начале недели и 110–130 уд/мин – во второй половине

c) 130–160 уд/мин с интервалами в 1–3 дня

14. Значительное снижение умственной работоспособности в недельном цикле наблюдается при использовании двух занятий в неделю при ЧСС:

a) свыше 160 уд/мин

b) 110–130 уд/мин в начале недели

c) 130–160 уд/мин во второй половине недели

d) 130–160 уд/мин с интервалами в 1–3 дня

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

a) вводная гимнастика

b) физкультурная минутка

c) физкультурная пауза

d) утренняя гимнастика

16. Физкультурная пауза – это комплекс физических упражнений, выполняемых

a) в процессе учебных и самостоятельных занятий для снятия утомления, ликвидации неблагоприятных влияний учебного труда и поддержания высокой работоспособности

b) перед началом занятий для сокращения периода врабатывания, тонизирующего действия на мышцы, активизации работы центральной нервной системы

c) в начале учебно-трудового дня для мобилизации вегетативных функций организма, повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы

17. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это

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

b) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии

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

18. Основой профессионально-прикладной физической подготовки служит общефизическая подготовка, которая проявляется через такие факторы физической работоспособности, как

a) состояние здоровья

b) уровень физического развития

c) овладение умением расслабляться

19. ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в

a) 1935 г.

b) 1949 г.

c) 1953 г.

d) 1959 г.

20. Научно-теоретическое обоснование ППФП связано с изучением

a) влияния физиологических и физических условий на умственную работоспособность человека

b) факторов профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обусловливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека

c) особенностей социализации человека и условий, обусловливающих требования к физиче-

Согласована на портале № 77279

ской и умственной активности человека в профессиональной среде

14.1.2. Темы контрольных работ

Академическая гребля

1. Укажите виды здоровья:

a) Индивидуальное.

b) Общественное.

c) Социальное.

2. Укажите критерии степени выраженности здоровья:

a) Способность органов к регенерации.

b) Увеличение массы тела.

c) Метеочувствительность.

d) Биологическая активность органов и систем.

3. Основные критерии общественного здоровья:

a) средняя продолжительность жизни

b) смертность

c) мера трудоспособности

d) социальная активность

4. Социальный признак здоровья подразумевает:

a) меру трудоспособности

b) социальную активность

c) активное преобразующее деятельное отношение человека к миру

d) здоровьесберегающую стратегию индивидуальной жизни человека

5. Личностный признак здоровья подразумевает:

a) меру трудоспособности

b) степень господства человека над собой и обстоятельствами жизни

c) социальную активность

d) здоровьесберегающую стратегию индивидуальной жизни человека

6. Признаки индивидуального здоровья:

Согласована на портале № 77279

a) оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации

b) полное нравственное, физическое, психическое и социальное благополучие человека

c) отсутствие болезней, оптимальное функционирование организма без признаков заболеваний или каких-либо функциональных нарушений

d) средняя продолжительность жизни

e) уровень смертности

7. Что означает понятие «практически здоровый человек»?

a) Наличие патологических изменений, которые существенно не сказываются на его самочувствии и работоспособности.

b) Состояние реального физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

c) Психофизиологическое состояние человека, которое характеризуется не только отсутствием патологических изменений отдельных органов и систем, но и функциональными резервами организма человека, которые вполне достаточны для его эффективной биологической и социальной адаптации.

8. Критериями степени выраженности здоровья являются:

a) уровень жизнеустойчивости организма

b) широта адаптационных возможностей

c) уровень биологической активности органов и систем

d) средняя продолжительность жизни

e) социальная активность

9. Под функциональным состоянием понимается

a) состояние человека в целом с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем

b) уровень биологической активности органов и систем человека, их способности к регенерации

c) состояние реального физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

10. Приспособление организма к условиям существования жизнедеятельности биологических систем – это:

a) адаптация

b) жизнеустойчивость

Согласована на портале № 77279

c) функциональное состояние

14.1.3. Зачёт

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

Академическая гребля

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 воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень

Согласована на портале № 77279

утомления называют:

a) развивающие нагрузки;

b) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки;

c) восстановительные нагрузки.

11. Выбор вида спорта для секций на производстве зависит от

a) особенностей контингента работающих;

b) конкретной деятельности учреждения или предприятия;

c) популярности вида спорта:

d) предпочтения работников.

12. Дополнительными средствами повышения работоспособности являются

a) тренажеры;

b) массажеры (для восстановительных процедур);

c) водно-тепловые процедуры;

d) физические упражнения.

13. В трудовой деятельности ограничение количества и объема движений называется

a) монотония;

b) гипокинезия;

c) гиподинамия.

14. Профилактическая гимнастика – это комплекс физических упражнений,

a) выполняемых для ускоренного включения в учебно-трудовой день;

b) подобранных для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма;

c) применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

15. При выборе форм и средств производственной физической культуры учитывают

a) уровень физической подготовленности занимающегося;

b) гендерные отличия занимающихся;

c) возрастные отличия;

d) уровень сложности выполняемой работы;

e) географо-климатические условия.

16. При разработке физических упражнений по вводной гимнастике для лиц, занятых тяжелым физическим

трудом, в комплекс рекомендуется включать

a) простые по координации движения динамического характера, которые позволяют последовательно

вовлекать в активную деятельность различные группы мышц;

b) динамические упражнения с широкой амплитудой для группы мышц, которые во время работы не задействованы;

c) разнообразные комбинированные динамические упражнения, в которых заняты различные группы мышц.

17. Схема физкультурной паузы для подвижных профессий, связанных с большими физическими усилиями

включает

a) разнообразные динамические упражнения в сочетании с элементами расслабления;

b) упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению

восстановительных процессов;

c) разнообразные динамические физические упражнения с широкой амплитудой.

18. Схема физкультурной паузы, включающая упражнения для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения предназначена для группы профессий, включающих

a) однообразные, монотонные виды работ, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью;

b) виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда; движения

Согласована на портале № 77279

разнообразные, динамичные при умеренных физических усилиях;

c) виды работ, связанных с большими физическими усилиями, подвижные.

19. Рекомендации уделять особое внимание наклонам в стороны, прогибанию назад, вращению туловища, а

также упражнениям, способствующим кровоснабжению головного мозга, ликвидирующим застой крови в области малого таза, даются работникам группы профессий, включающих

a) виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом, малоподвижные;

b) виды работ, связанных с большими физическими усилиями, подвижные;

c) однообразные, монотонные виды работ, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью.

20. Для группы профессий, включающей виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и

физического труда (движения разнообразные, динамичные при умеренных физических усилиях; могут

выполняться стоя) схема физкультурной паузы содержит

a) разнообразные динамические упражнения в сочетании с элементами расслабления;

b) в основном упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению

восстановительных процессов;

c) разнообразные динамические физические упражнения с широкой амплитудой.

14.1.4. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала необходимо осуществлять медленно, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;
- если в тексте встречаются термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;
- необходимо осмысливать прочитанное и изученное, отвечать на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия в форме вебинаров. Расписание вебинаров публикуется в кабинете студента на сайте Университета. Запись вебинара публикуется в электронном курсе по дисциплине.

14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Согласована на портале № 77279

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки

14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- 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 № 77279