

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью

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

Владелец: Семенов Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Академическая гребля

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

Направленность (профиль) / специализация: **Административное и территориальное управление**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**

Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**

Кафедра: **АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации**

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	10	10	20	часов
2	Часы на контрольные работы	2	2	4	часов
3	Самостоятельная работа	148	148	296	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

Томск

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного 10.12.2014 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.
АОИ

_____ А. А. Сидоров

Эксперты:

Старший преподаватель кафедры
технологий электронного обучения
(ТЭО)

_____ А. В. Гураков

Доцент кафедры автоматизации об-
работки информации (АОИ)

_____ Ю. В. Морозова

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 большого 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.01.ДВ.01.05) 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
Контактная работа (всего)	20	10	10
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	20	10	10
Часы на контрольные работы (всего)	4	2	2
Самостоятельная работа (всего)	296	148	148
Подготовка к контрольным работам	173	98	75
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	123	50	73
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	10	148	158	ОК-8
Итого за семестр	10	148	160	
5 семестр				
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	10	148	158	ОК-8
Итого за семестр	10	148	160	
Итого	20	296	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	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии 2. Общая культура и образ жизни студентов, их влияния на здоровье 3. Основные требования к организации здорового образа жизни студента и личное от-	10	ОК-8

	ношение к здоровью 4. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни		
	Итого	10	
Итого за семестр		10	
5 семестр			
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	1. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе 2. Психофизиологические характеристики учебной работы студента, динамика его работоспособности в течение учебного года 3. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов. Критерии нервно-эмоционального психофизического утомления 4. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда	10	ОК-8
	Итого	10	
Итого за семестр		10	
Итого		20	

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.

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	50	ОК-8	Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	98		
	Итого	148		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		148		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
5 семестр				
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	73	ОК-8	Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	75		
	Итого	148		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		148		

	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
Итого		304		

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

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся
Рейтинговая система не используется.

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт в вузе: 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>.

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 : электронно-библиотечная система. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/178975>.

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

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

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

3. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2020. Доступ из личного кабинета студента

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. 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.

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
 - a) постепенным повышением работоспособности
 - b) появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией
 - c) нарастанием утомления, колебаниями волевого усилия; снижением продуктивности учеб-

ной 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 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 вработывания, 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 вработывания, 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 обуславливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека

c) особенностей социализации человека и условий, обуславливающих требования к физической 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:

- a) оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации
- b) полное нравственное, физическое, психическое и социальное благополучие человека

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

д) средняя продолжительность жизни

е) уровень смертности

7. Что означает понятие «практически здоровый человек»?

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

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

с) 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:

а) уровень жизнестойчивости организма

б) широта адаптационных возможностей

с) уровень биологической активности органов и систем

д) средняя продолжительность жизни

е) социальная активность

9. Под функциональным состоянием понимается

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

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

с) 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:

а) адаптация

б) жизнестойчивость

с) функциональное состояние

14.1.3. Зачёт

Приведены примеры типовых заданий из банка контрольных тестов, составленных по прой-

денным разделам дисциплины:

1. К общекультурным функциям физической культуры относятся функции:
 - a) прикладная;
 - b) воспитательная;
 - c) коммуникативная;
 - d) спортивная.
2. Специфическая рекреационная функция физической культуры проявляется в:
 - a) совокупности свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, и рациональном использовании свободного времени;
 - b) системе образования и воспитания;
 - c) системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления нарушенных функций организма.
3. Адаптивная физическая культура – это физическая культура:
 - a) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
 - b) применяемая для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий;
 - c) для общего физического развития, оздоровления, совершенствования двигательных возможностей здоровых людей.
4. К специфическим методам физического воспитания относятся:
 - a) игровой метод;
 - b) методы наглядного воздействия;
 - c) соревновательный метод.
5. Процесс и результат учебно-воспитательной работы по приобретению специальных систематизированных знаний, двигательных умений и навыков, а также способов самостоятельного познания закономерностей двигательной деятельности и умений использовать их в жизни называется:
 - a) физическим воспитанием;
 - b) нравственным воспитанием;
 - c) физическим образованием;
 - d) социальной зрелостью.
6. В классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения выделяют:
 - a) циклические и ациклические упражнения;
 - b) восстановительные и профилактические упражнения;
 - c) упражнения максимальной и умеренной мощности.
7. Вегетативная нервная система регулирует деятельность:
 - a) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.);
 - b) произвольной (скелетной) мускулатуры;
 - c) органов чувств.
8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет:
 - a) 3200 ккал,;
 - b) 2400 ккал;
 - c) 2700 ккал.
9. В системе дыхания к нижним дыхательным путям относятся:
 - a) гортань;
 - b) трахея;
 - c) бронхи.
10. Большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления называют:
 - a) развивающие нагрузки;
 - b) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки;
 - c) восстановительные нагрузки.
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 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

- а) виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом, малоподвижные;
- б) виды работ, связанных с большими физическими усилиями, подвижные;
- в) 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

- а) разнообразные динамические упражнения в сочетании с элементами расслабления;
- б) в основном упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов;
- в) 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.

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.