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: **38.03.04 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

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 № 77281

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 70 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) 38.03.04 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 обработки информации (АОИ)	_____	Ю. В. Морозова

Согласована на портале № 77281

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.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

Согласована на портале № 77281

		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 критерии2. Общая культура и образ жизни студентов, их влияниена здоровье 3. Основные требования к организации здорового образажизни студента и личное от-	10	ОК-8

Согласована на портале № 77281

	ношение к здоровью 4. Физическое самовоспитание и критерии эффективностиздорового образа жизни		
	Итого	10	
Итого за семестр		10	
5 семестр			
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	1. Возрастные особенности контингента обучающихсяв вузе2. Психофизиологические характеристики учебноготруда студента, динамика его работоспособностив течение учебного года3. Влияние стрессовых факторов на психофизическоесостояние студентов. Критерии нервно-эмоциональногои психофизического утомления 4. Использование средств и методов физической культурыдля профилактики утомления и повышенияэффективности 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

Согласована на портале № 77281

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 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		

Согласована на портале № 77281

	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 : электроннобиблиотечная 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.

Согласована на портале № 77281

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.

Согласована на портале № 77281

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-

Согласована на портале № 77281

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

Согласована на портале № 77281

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 физической и умственной активности человека в профессиональной среде

14.1.2. Темы контрольных работ

Академическая гребля

Согласована на портале № 77281

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

Согласована на портале № 77281

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

c) функциональное состояние

14.1.3. Зачёт

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

Согласована на портале № 77281

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 воздействиями 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

Согласована на портале № 77281

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

Согласована на портале № 77281

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.

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

Согласована на портале № 77281

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 № 77281