

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: Семенко Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **39.03.02 Социальная работа**

Направленность (профиль) / специализация: **Управление социальными проектами  
(коммуникации, технологии, реализация)**

Форма обучения: **заочная**

Кафедра: **Кафедра истории и социальной работы (ИСР)**

Курс: **1**

Семестр: **1, 2**

Учебный план набора 2024 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности                                | 1 семестр | 2 семестр | Всего | Единицы |
|--|-----------|-----------|-------|---------|
| Лекционные занятия                                       | 2         |           | 2     | часов   |
| Практические занятия                                     |           | 2         | 2     | часов   |
| Самостоятельная работа                                   | 34        | 28        | 62    | часов   |
| Контрольные работы                                       |           | 2         | 2     | часов   |
| Подготовка и сдача зачета                                |           | 4         | 4     | часов   |
| Общая трудоемкость<br>(включая промежуточную аттестацию) | 36        | 36        | 72    | часов   |
|  |           |           | 2     | з.е.    |

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

Томск

Согласована на портале № 80113

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.
2. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре.
3. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
5. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).

Часть блока дисциплин: Обязательная часть.

Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.

Индекс дисциплины: Б1.О.04.01.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция                      | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>Универсальные компетенции</b> |                                   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры  | Знать:<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- виды физических упражнений;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.   |
|  | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности | Уметь:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
|  | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   | Владеть:<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.   |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b>  |  |  |
| -  | -  | -  |
| <b>Профессиональные компетенции</b>  |  |  |
| -  | -  | -  |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности   | Всего часов | Семестры  |           |
|---|-------------|-----------|-----------|
|   |             | 1 семестр | 2 семестр |
| <b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>   | 6           | 2         | 4         |
| Лекционные занятия  | 2           | 2         |           |
| Практические занятия  | 2           |           | 2         |
| Контрольные работы  | 2           |           | 2         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b> | 62          | 34        | 28        |

|                                     |    |    |    |
|-------------------------------------|----|----|----|
| Подготовка к тестированию           | 42 | 34 | 8  |
| Подготовка к зачету                 | 10 |    | 10 |
| Подготовка к контрольной работе     | 10 |    | 10 |
| <b>Подготовка и сдача зачета</b>    | 4  |    | 4  |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b> | 72 | 36 | 36 |
| <b>Общая трудоемкость (в з.е.)</b>  | 2  | 1  | 1  |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Лек. зан., ч | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без зачета) | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>1 семестр</b>                   |              |               |              |                          |                         |
| 1 Общая физическая подготовка      | 2            | -             | 34           | 36                       | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 2            | 0             | 34           | 36                       |                         |
| <b>2 семестр</b>                   |              |               |              |                          |                         |
| 2 Общая физическая подготовка      | -            | 2             | 28           | 32                       | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 0            | 2             | 28           | 30                       |                         |
| Итого                              | 2            | 2             | 62           | 66                       |                         |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)   | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------|
| <b>1 семестр</b>                   |  |                                      |                         |
| 1 Общая физическая подготовка      | Основы здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.   | 2                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого  | 2                                    |                         |
| Итого за семестр                   |  | 2                                    |                         |
| <b>2 семестр</b>                   |  |                                      |                         |
| 2 Общая физическая подготовка      | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. | -                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого  | -                                    |                         |
| Итого за семестр                   |  | -                                    |                         |
| Итого                              |  | 2                                    |                         |

### 5.3. Контрольные работы

Виды контрольных работ и часы на контрольные работы приведены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Контрольные работы

| № п.п.           | Виды контрольных работ | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|
| <b>2 семестр</b> |                        |                 |                         |
| 1                | Контрольная работа     | 2               | УК-7                    |
| Итого за семестр |                        | 2               |                         |
| Итого            |                        | 2               |                         |

#### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.5. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.5.

Таблица 5.5. – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров)                     | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|---|-----------------|-------------------------|
| <b>2 семестр</b>                   |   |                 |                         |
| 2 Общая физическая подготовка      | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2               | УК-7                    |
| Итого                              |   | 2               |                         |
| Итого за семестр                   |   | 2               |                         |
| Итого                              |   | 2               |                         |

#### 5.6. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.7. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.7.

Таблица 5.7. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы     | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля     |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------------|
| <b>1 семестр</b>                   |                                 |                 |                         |                    |
| 1 Общая физическая подготовка      | Подготовка к тестированию       | 34              | УК-7                    | Тестирование       |
|                                    | Итого                           | 34              |                         |                    |
| Итого за семестр                   |                                 | 34              |                         |                    |
| <b>2 семестр</b>                   |                                 |                 |                         |                    |
| 2 Общая физическая подготовка      | Подготовка к зачету             | 10              | УК-7                    | Зачёт              |
|                                    | Подготовка к контрольной работе | 10              | УК-7                    | Контрольная работа |
|                                    | Подготовка к тестированию       | 8               | УК-7                    | Тестирование       |
|                                    | Итого                           | 28              |                         |                    |
| Итого за семестр                   |                                 | 28              |                         |                    |
|                                    | Подготовка и сдача зачета       | 4               |                         | Зачет              |
| Итого                              |                                 | 66              |                         |                    |

## 5.8. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.8.

Таблица 5.8 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности |            |           | Формы контроля                          |
|-------------------------|---------------------------|------------|-----------|---|
|                         | Лек. зан.                 | Прак. зан. | Сам. раб. |   |
| УК-7                    | +                         | +          | +         | Зачёт, Контрольная работа, Тестирование |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / Т. В. Сарычева. — Москва : ТУСУР, 2019. — 216 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/313412>.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич - 2011. 149 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/850>.

2. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/130429>.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Ф. А. Гужов - 2012. 44 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1090>.

2. Уроки по волейболу: Учебно-методическое пособие / Т. К. Ляшенко - 2012. 35 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1089>.

3. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие / С. В. Помещиков, П. В. Столяров - 2012. 63 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1179>.

4. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / В. Н. Цвиринько - 2012. 26 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1087>.

5. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие / К. А. Марченко - 2012. 34 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1178>.

6. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие / С. В. Середа - 2012. 18 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1088>.

7. Башмак, А. Ф. Баскетбол : методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2018. — 36 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/123596>.

8. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/118830>.

9. Изучение борьбы самбо: техника броска через голову / Т. Комагин - 2021. 14 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/9462>.

10. Методика начального обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Методические рекомендации / В. Зарапов - 2022. 19 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/10012>.

### **7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

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

#### **Для лиц с нарушениями зрения:**

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

#### **Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

#### **Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>.

2. Научно-образовательный портал ТУСУРа <https://edu.tusur.ru/>.

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для лекционных занятий**

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория с достаточным количеством посадочных мест для учебной группы, оборудованная доской и стандартной учебной мебелью. Имеются мультимедийное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

### **8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивная площадка.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

### **8.3. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы**

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

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

#### **8.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

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

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

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

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

### **9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

#### **9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации**

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля     | Оценочные материалы (ОМ)                                 |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------|--|
| 1 Общая физическая подготовка      | УК-7                    | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                      |
| 2 Общая физическая подготовка      | УК-7                    | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                             |
|                                    |                         | Контрольная работа | Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ |
|                                    |                         | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                      |

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка | Баллы за ОМ | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения |       |         |
|--------|-------------|---|-------|---------|
|        |             | знать   | уметь | владеть |
|        |             |   |       |         |



|                            |  |   |   |  |
|----------------------------|--|---|---|--|
| 2<br>(неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов         | отсутствие знаний или фрагментарные знания              | отсутствие умений или частично освоенное умение             | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков              |
| 3<br>(удовлетворительно)   | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания                   | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков           |
| 4 (хорошо)                 | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение    | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично)                | ≥ 90% от максимальной суммы баллов         | сформированные систематические знания                   | сформированное умение                                       | успешное и систематическое применение навыков                        |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка                     | Формулировка требований к степени компетенции  |
|----------------------------|--|
| 2<br>(неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или<br>Знать на уровне <b>ориентирования</b> , представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3<br>(удовлетворительно)   | Знать и уметь на <b>репродуктивном</b> уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.   |
| 4 (хорошо)                 | Знать, уметь, владеть на <b>аналитическом</b> уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.   |
| 5 (отлично)                | Знать, уметь, владеть на <b>системном</b> уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины.                             |

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Что такое «физическая культура»?
  - а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
  - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
2. Что такое «физическое совершенство»?
    - а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
    - б) гармоничное телосложение;
    - в) высшая степень подготовленности – спортивная форма.
  3. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека?
    - а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
    - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
    - в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
  4. Что такое физические упражнения?
    - а) двигательные действия, укрепляющие организм;
    - б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
    - в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.
  5. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня?
    - а) упражнения на внимание;
    - б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
    - в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
  6. На что направлен здоровый образ жизни?
    - а) на развитие физических качеств людей;
    - б) на поддержание высокой работоспособности людей;
    - в) на сохранение и улучшение здоровья людей.
  7. Что такое «спорт»?
    - а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
    - б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
    - в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях.
  8. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
    - а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
    - б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня;
    - в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды.
  9. Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?
    - а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
    - б) величиной их воздействия на организм;
    - в) временем и количеством повторений двигательных действий.
  10. От чего зависит положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма?
    - а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
    - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
    - в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Специальная функция физической культуры, применяемая преимущественно в системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для восстановления нарушенных функций организма называется:
  - а) рекреативная;
  - б) оздоровительно-реабилитационная;
  - в) прикладная.
2. Как называются индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека?
  - а) физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) физическая способность.
3. Как называется способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением?
  - а) силовая ловкость;
  - б) силовая выносливость;
  - в) скоростно-силовая способность.
4. Что можно отнести к структурным элементам в системе физической культуры, как вида культуры?
  - а) физическую рекреацию;
  - б) физическое воспитание;
  - в) физиологические процессы.
5. К какому методу относится прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами)?
  - а) переменного интервального упражнения;
  - б) стандартно-интервального упражнения;
  - в) переменного упражнения.
6. Как называется целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий?
  - а) физической рекреацией;
  - б) двигательной реабилитацией;
  - в) адаптивной физической культурой.
7. Как классифицируются физические упражнения по признаку биомеханической структуры движения?
  - а) циклические и ациклические упражнения;
  - б) восстановительные и профилактические упражнения;
  - в) упражнения максимальной и умеренной мощности.
8. Что относится к критериям степени выраженности здоровья?
  - а) биологическая активность органов;
  - б) способность к самовосстановлению;
  - в) способность к регенерации.
9. Что относят к специфическим видам силовых способностей?
  - а) скоростно-силовые способности;
  - б) силовая выносливость;
  - в) силовую ловкость.
10. Что относится к специфическим образовательным функциям физической культуры?
  - а) удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;
  - б) формирование жизненно важных и прикладных двигательных умений, и навыков;
  - в) повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

### 9.1.3. Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ

1. Какие функциям физической культуры относятся к общекультурным функциям?
  - а) воспитательная;

- б) коммуникативная;
  - в) спортивная.
2. Что относится к специфическим методам физического воспитания?
- а) игровой метод;
  - б) методы наглядного воздействия;
  - в) соревновательный метод.
3. Какие упражнения выделяют в классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения?
- а) циклические и ациклические упражнения;
  - б) восстановительные и профилактические упражнения;
  - в) упражнения максимальной и умеренной мощности.
4. Как называют большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления?
- а) развивающие нагрузки;
  - б) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки;
  - в) восстановительные нагрузки.
5. Как называется один из самостоятельных аспектов физической культуры, заключающийся в том, что физическое совершенствование происходит в результате оптимальной целенаправленной двигательной активности человека, связанной с выполнением физических упражнений и осуществляемой по законам физического воспитания?
- а) личностным аспектом;
  - б) ценностным аспектом;
  - в) деятельностным аспектом.

## **9.2. Методические рекомендации**

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

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

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

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

– чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

– если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

## **9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены

дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

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

#### **9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

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

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

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

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

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

**Для лиц с нарушениями зрения:**

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

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС  
протокол № 2 от « 7 » 11 2023 г.

### СОГЛАСОВАНО:

| Должность                           | Инициалы, фамилия | Подпись  |
|-------------------------------------|-------------------|--|
| Заведующий выпускающей каф. ИСР     | М.Ю. Ким          | Согласовано,<br>ed789cd8-2cc6-4431-<br>a59e-8f386b1d44fa |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | А.А. Ильин        | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |
| Начальник учебного управления       | И.А. Лариошина    | Согласовано,<br>c3195437-a02f-4972-<br>a7c6-ab6ee1f21e73 |

### ЭКСПЕРТЫ:

|                                |            |  |
|--------------------------------|------------|--|
| Заведующий кафедрой, каф. ИСР  | М.Ю. Ким   | Согласовано,<br>ed789cd8-2cc6-4431-<br>a59e-8f386b1d44fa |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |

### РАЗРАБОТАНО:

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