

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента образования

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 1сбсfa0a-52a6-4f49-aef0-5584d3fd4820

Владелец: Троян Павел Ефимович

Действителен: с 19.01.2016 по 16.09.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль) / специализация: **Юриспруденция**

Форма обучения: **очно-заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**

Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**

Кафедра: **ИП, Кафедра информационного права**

Курс: **1**

Семестр: **2**

Учебный план набора 2017 года

**Распределение рабочего времени**

№	Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6	6	часов
2	Контроль самостоятельной работы	2	2	часов
3	Всего контактной работы	8	8	часов
4	Самостоятельная работа	64	64	часов
5	Всего (без экзамена)	72	72	часов
6	Общая трудоемкость	72	72	часов
		2.0	2.0	З.Е.

Зачет: 2 семестр

Томск

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного 01.12.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Разработчики:

доцент кафедры ФВиС \_\_\_\_\_ Т. В. Сарычева

доцент кафедры ФВиС \_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Заведующий обеспечивающей каф.  
ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ФДО \_\_\_\_\_ И. П. Черкашина

Заведующий выпускающей каф.  
ИП \_\_\_\_\_ В. Г. Мельникова

Эксперты:

Доцент кафедры технологий электронного обучения (ТЭО) \_\_\_\_\_ Ю. В. Морозова

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта (ФВиС) \_\_\_\_\_ А. А. Ильин

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

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

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
- овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья;
- оптимальное развитие физических качеств (способностей): кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм;
- формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к деятельности, определенной сферой физической культуры;
- формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.30) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

## 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 и спорта; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и др.); использовать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культуры и занятия спортом.

- **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; 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 судейских соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной подготовки.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры
		2 семестр
Контактная работа (всего)	8	8
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	6	6
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Самостоятельная работа (всего)	64	64
Подготовка к контрольным работам	16	16
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	48	48
Всего (без экзамена)	72	72
Общая трудоемкость, ч	72	72
Зачетные Единицы	2.0	2.0

#### 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	КСР, ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
2 семестр					
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	2	14	15	ОК-8
2 Социально-биологические основы физической культуры	2		14	16	ОК-8
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1		12	13	ОК-8
4 Спорт	1		12	13	ОК-8
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1		12	13	ОК-8
Итого за семестр	6	2	64	72	
Итого	6	2	64	72	

## 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
2 семестр			
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Функции физической культуры. Основные понятия и их краткая характеристика. Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	1	ОК-8
	Итого	1	
2 Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих деятельность человека. Строение и функции костной системы и ее изменения под воздействием систематических физических упражнений. Строение и процессы, протекающие в мышечной системе во время ее работы. Кровь как физиологическая система. Сердечно-сосудистая система и физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки на сердечно-сосудистую систему. Дыхательная система и изменения, вызванные двигательной активностью, способствующие повышению устойчивости человека к воздействиям внешней среды. Закономерности работы нервной системы под влиянием регулярной двигательной активности. Влияние физической нагрузки на пищеварительную систему. Эндокринная система (железы внутренней секреции). Гормоны и физическая деятельность.	2	ОК-8
	Итого	2	

3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Средства, методы, принципы физического воспитания. Основы совершенствования физических и психических качеств в процессе физического воспитания. Объем физических нагрузок, зоны интенсивности физических нагрузок. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	1	ОК-8
	Итого	1	
4 Спорт	Определение понятия «спорт». Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. Основные направления в развитии спортивного движения. Спортивная классификация. Структура спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта. Студенческий спорт. Организационные особенности студенческого спорта. Система студенческих спортивных соревнований. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений.	1	ОК-8
	Итого	1	
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность, пути ее достижения. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.	1	ОК-8
	Итого	1	
Итого за семестр		6	

### 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	3	4	5
Последующие дисциплины					
1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	+	+	+	+	+

### 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	КСР	Сам. раб.	
ОК-8	+	+	+	Контрольная работа, Проверка контрольных работ, Зачет, Тест

### 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

### 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

### 8. Контроль самостоятельной работы

Виды контроля самостоятельной работы приведены в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Виды контроля самостоятельной работы

№	Вид контроля самостоятельной работы	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции
2 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-8
Итого		2	

### 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
2 семестр				
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	10	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	14		
2 Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	10	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	14		
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	10	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	2		
	Итого	12		

4 Спорт	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	8	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	12		
5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	10	ОК-8	Зачет, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	2		
	Итого	12		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		64		
Итого		64		

#### **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 [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Т. В. Сарычева – Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/> (дата обращения: 27.11.2019).
2. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т. В. Сарычева. –Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/> (дата обращения: 27.11.2019).

##### **12.2. Дополнительная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.– М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura> (дата обращения: 27.11.2019).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп.– М.: Издательство Юрайт, 2018. – 221 с. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 27.11.2019).

##### **12.3. Учебно-методические пособия**

###### **12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия**

1. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. 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. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <https://www.minsport.gov.ru>
2. Сайт Управления физической культуры и спорта города Томска: <http://www.admin.tomsk.ru/pgs/gd>
3. НБ eLIBRARY.RU- Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9218](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218)

**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  
учебная аудитория для проведения занятий лабораторного типа, помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы

634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Коммутатор MicroTeak;
- Компьютер PENTIUM D 945 (3 шт.);
- Компьютер GELERON D 331 (2 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

- Google Chrome
- Microsoft Windows

**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. К специфическим образовательным функциям физической культуры относится:

- a) удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;
- b) формирование жизненно важных и прикладных двигательных умений, и навыков;
- c) удовлетворение потребности людей в двигательной деятельности и рациональное использование свободного времени;
- d) повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

2. Физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития, и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки относится к такому структурному элементу физической культуры, как:

- a) массовая физическая культура
- b) двигательная реабилитация
- c) адаптивная физическая культура
- d) физическая рекреация

3. К неурочным формам занятий по физической культуре относятся:

- a) спортивно-тренировочные занятия
- b) малые формы занятий
- c) соревновательные формы занятий
- d) занятия в секциях

4. Определение здоровья, данное специалистами ВОЗ, как состояние реального физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов характеризует здоровье человека как:

- a) статическую систему
- b) динамическую систему
- c) систему для воспроизводства

5. Основными критериями для общей оценки здоровья нации в мировой практике являются:

- a) демографические показатели
- b) показатель средней ожидаемой продолжительности жизни
- c) уровень жизни
- d) инвалидность

6. При разработке рационального режима дня студенту необходимо произвести анализ затрат учебного, внеучебного и свободного времени исходя из гигиенически допустимых норм:

a) 6 часов учебных занятий (3 часа аудиторных и 3 часа самостоятельных) и 18 ч, отведенных на восстановление организма и личностное развитие

b) 12 часов учебных занятий (6 часов аудиторных и 6 ч самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие

c) 16 часов учебных занятий (10 часов аудиторных и 6 часов самостоятельных) и 8 часов, отведенных на восстановление организма и личностное развитие.

7. {Подготовительная, основная, заключительная} часть урока по физической культуре обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств.

8. Специфическая функция физической культуры, направленная на освоение и совершенствование различных технических действий и приемов при занятии спортом, называется:

- a) прикладной
- b) образовательной

с) рекреативной

d) спортивной

9. {Минимальные, оптимальные, максимальные} границы режима двигательной – это объем движений, который необходим человеку для сохранения нормального уровня функционирования организма (двигательный режим оздоровительно-профилактического характера).

10. Первый этап физического самовоспитания студента связан с

a) самопознанием собственной личности

b) определением цели, задачи и программы самовоспитания

с) практическим осуществлением

11. Отрицательное воздействие на организм «сидячего» образа жизни студентов проявляется в

a) ухудшении венозного кровообращения

b) частоте сердечных сокращений

с) усиленном потоотделении

12. Показателем дееспособности человека, отражающей возможности биологической природы человека и успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности является:

a) активность

b) работоспособность

с) социализация

13. При построении учебных занятий по физической культуре и спорту учитывая стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов целесообразно:

a) в течение всего семестра чередовать физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с упражнениями на развитие силы, общей и силовой выносливостью

b) в первой половине каждого семестра применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости

с) во второй половине каждого семестра применять физические упражнения с направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости

14. Установите правильную последовательность выполнения гимнастических упражнений.

a) упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

b) упражнения для развития силы мышц рук (отжимание в упоре лёжа, подтягивание);

с) упражнения, помогающие организму плавно перейти в рабочее состояние (потягивание, ходьба, ходьба с движениями рук, лёгкий бег);

д) упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног (вращения рук, таза, спокойные наклоны и повороты туловища, приседания);

е) упражнения для развития силы мышц ног (махи, выпады);

ф) упражнения на восстановление дыхания

Пример ввода ответа: а) б) с) д) е) ф)

15. В классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания выделяют:

а) упражнения на гибкость

б) гимнастику

с) разминку

д) соревновательные упражнения

16. К методам обучения двигательным действиям относятся

а) целостный

б) интервальный

с) соревновательный

д) расчленено-конструктивный

17. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

а) П.Ф. Лесгафт

б) В.С. Пирусский

с) Ласло Кун

18. Один из самостоятельных аспектов физической культуры, заключающийся в том, что физическое совершенствование происходит в результате оптимальной целенаправленной двигательной активности человека, связанной с выполнением физических упражнений и осуществляемой по законам физического воспитания, называется:

а) личностным аспектом

б) ценностным аспектом

с) деятельностным аспектом

19. Прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами) относится к методу:

- a) переменного интервального упражнения
- b) стандартно-интервального упражнения
- c) переменного упражнения

20. Собственно силовые способности, как разновидность силовых способностей, проявляются:

- a) при относительно медленных сокращениях мышц в упражнениях, выполняемых с около-предельными, предельными отягощениями
- b) в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений
- c) при мышечных напряжениях изометрического характера
- d) в двигательных действиях с повышенным отягощением (сопротивлением), направленно стимулирующие увеличение степени напряжения мышц

#### **14.1.2. Зачёт**

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

1. Специальная функция физической культуры, применяемая преимущественно в системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для восстановления нарушенных функций организма называется:

- a) рекреативная
- b) оздоровительно-реабилитационная
- c) прикладная
- d) спортивная

2. К структурным элементам в системе физической культуры, как вида культуры, можно отнести следующие:

- a) физическую рекреацию
- b) физическое воспитание
- c) двигательную реабилитацию
- d) физиологические процессы

3. В процессе физического воспитания биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций имеют большое значение для управления физическим:

- a) совершенством
- b) развитием

с) образованием

4. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий называется:

- а) физической рекреацией
- б) двигательной реабилитацией
- с) адаптивной физической культурой

5. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, называются:

- а) физические качества
- б) физические способности
- с) выносливость

6. Сокращение мышц вызывает импульсы, которые являются источником мышечного чувства, называемого:

- а) нервно-мышечный синапс
- б) кинестезия
- с) мышечный насос

7. При анаэробном ресинтезе АТФ в мышцах возникает {распад исходных веществ, гипоксия} и накапливается {углекислый газ, молочная кислота}.

8. В основном обмене, необходимом для поддержания жизни в состоянии покоя энергозатраты человека должны составлять для мужчин с массой тела 70 кг в среднем {2400 ккал, 1200 ккал, 1700 ккал}, у женщин ниже на {3%, 20%, 10%}.

9. Оценка здоровья как мера трудоспособности, социальной активности, активного преобразующего деятельного отношения человека к миру характеризует {социальный, личностный, физический} признак здоровья.

10. К критериям степени выраженности здоровья относятся:

- а) биологическая активность органов
- б) способность к самовосстановлению
- с) способность к самообслуживанию
- д) способность к регенерации

11. Согласно исследованиям В.И. Ильинича соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности студентов составляет по времени в период учебной деятельности {1:5, 1:8, 1:3}, а по энергозатратам {1:10, 1:5, 1:1}.

12. К основным группам факторов, влияющие на работоспособность относятся факторы:

- a) социального характера
- b) физического характера
- c) психического характера
- d) физиологического характера

13. В учебном дне студента период неустойчивой компенсации характеризуется:

- a) появлением начальных признаков утомления
- b) прогрессивным снижением работоспособности
- c) резким снижением продуктивности работы
- d) нарастанием утомления, колебаниями волевых усилий

14. Статические упражнения в классификации физических упражнений относятся к подгруппе упражнений выделяемой по:

- a) признаку физиологических зон мощности
- b) признаку биомеханической структуры движения
- c) особенностям работы мышц

15. К общепедагогическим методам физического воспитания относятся методы

- a) строго регламентированного упражнения
- b) наглядного воздействия
- c) соревновательный

16. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на методы:

- a) воспитания физических качеств
- b) соревновательные
- c) расчленено-конструктивные
- d) обучения двигательным действиям

17. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением величины, называется

- a) силовая ловкость



- b) силовая выносливость
- c) скоростно-силовая способность

18. В воспитании силовых способностей создание максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью является методом:

- a) непредельных усилий
- b) максимальных усилий
- c) динамических усилий

19. Для развития общей выносливости используют упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью:

- a) вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- b) специфические соревновательные упражнения
- c) специфические соревновательные упражнения

20. Метод динамических усилий в общей классификации методов направленных на воспитание различных видов силовых способностей, применяют для:

- a) развития способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений
- b) повышения общего уровня функциональных возможностей организма
- c) мобилизации реактивных свойств мышц

#### **14.1.3. Темы контрольных работ**

Физическая культура и спорт

1. К общекультурным функциям физической культуры относятся функции:

- a) прикладная
- b) воспитательная
- c) коммуникативная
- d) спортивная

2. Специфическая рекреационная функция физической культуры проявляется в:

- a) совокупности свободной, нерегламентированной двигательной деятельности, и рациональном использовании свободного времени
- b) системе образования и воспитания
- c) системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления нарушенных функций организма

3. Адаптивная физическая культура – это физическая культура:

а) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

б) применяемая для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий

в) для общего физического развития, оздоровления, совершенствования двигательных возможностей здоровых людей

4. К специфическим методам физического воспитания относятся:

а) игровой метод

б) методы наглядного воздействия

в) 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:

а) физическим воспитанием

б) нравственным воспитанием

в) физическим образованием

г) социальной зрелостью

6. В классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения выделяют:

а) циклические и ациклические упражнения

б) восстановительные и профилактические упражнения

в) упражнения максимальной и умеренной мощности

7. Вегетативная нервная система регулирует деятельность:

а) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.)

б) произвольной (скелетной) мускулатуры

в) органов чувств

8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет {3200 ккал, 2400 ккал, 2700 ккал}, у девушек {3000 ккал, 2800 ккал, 2400 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

#### 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.