

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью

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

Владелец: Семенов Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Фитнес**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль) / специализация: **Управление проектом**

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

Факультет: **ФДО, Факультет дистанционного обучения**

Кафедра: **Менеджмента, Кафедра менеджмента**

Курс: **2**

Семестр: **3, 4**

Учебный план набора 2020 года

**Распределение рабочего времени**

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

Контрольные работы: 3 семестр - 1; 4 семестр - 1

Зачёт: 3, 4 семестр

Томск

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент, утвержденного 12.01.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Разработчики:

Доцент кафедры ФВиС \_\_\_\_\_ Ф. А. Гужов

Заведующий кафедрой 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.  
Менеджмента \_\_\_\_\_

М. А. Афонасова

Эксперты:

Заведующий кафедрой физическо-  
го воспитания и спорта (ФВиС) \_\_\_\_\_

А. А. Ильин

Старший преподаватель кафедры  
технологий электронного обучения  
(ТЭО) \_\_\_\_\_

А. В. Гураков

Старший преподаватель кафедры  
менеджмента \_\_\_\_\_

Т. В. Архипова

## 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, психофизической подготовки, самоподготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, 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, физическое самосовершенствование и самовоспитание 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;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Фитнес» (Б1.В.01.ДВ.01.04) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-7 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

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры	
		3 семестр	4 семестр
Контактная работа (всего)	28	14	14
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	28	14	14
Часы на контрольные работы (всего)	4	2	2
Самостоятельная работа (всего)	288	144	144
Подготовка к контрольным работам	86	42	44
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	202	102	100
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
<b>3 семестр</b>				
1 Основы здорового образа жизни студента	2	30	32	ОК-7
2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	4	30	34	ОК-7
3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	4	42	46	ОК-7
4 Физическая культура в профессиональной деятельности	4	42	46	ОК-7
Итого за семестр	14	144	160	
<b>4 семестр</b>				
5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки	4	50	54	ОК-7
6 Прикладные виды спорта и их элементы	4	50	54	ОК-7
7 Специализация по фитнесу	6	44	50	ОК-7
Итого за семестр	14	144	160	

Итого	28	288	320	
-------	----	-----	-----	--

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

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

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

Названия разделов	Содержание разделов дисциплины (самостоятельная работа под руководством преподавателя)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
<b>3 семестр</b>			
1 Основы здорового образа жизни студента	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.	2	ОК-7
	Итого	2	
2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.	4	ОК-7
	Итого	4	
3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	Общая характеристика профессионально-прикладной физической подготовки ППФП. Назначения и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий. Применение ППФП для конкретного вида деятельности. Организация, формы, средства ППФП студента вуза. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Рекомендации к разработке комплекса упражнений.	4	ОК-7
	Итого	4	
4 Физическая	Производственная физическая культура.	4	ОК-7

культура в профессиональной деятельности	Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время работников. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работников. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственном коллективе.		
	Итого	4	
Итого за семестр		14	
4 семестр			
5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки	Схема изложения раздела ППФП на каждом факультете: -основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного направления подготовки; - дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего специалиста.	4	ОК-7
	Итого	4	
6 Прикладные виды спорта и их элементы	Методика и технология освоения видов спорта: Гимнастика. Легкая атлетика. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Плавание. Тяжелая атлетика: борьба «Самбо», силовое троеборье, прикладные виды аэробики. Общая физическая подготовка.	4	ОК-7
	Итого	4	
7 Специализация по фитнесу	Основные направления фитнеса.	6	ОК-7
	Итого	6	
Итого за семестр		14	
Итого		28	

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

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

Таблица 5.3 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин						
	1	2	3	4	5	6	7
Предшествующие дисциплины							
1 Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+	+

### 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-7	+	+	Контрольная работа, Проверка контрольных работ, Зачёт, Тест

### 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
3 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-7
4 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-7
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
3 семестр				
1 Основы здорового образа жизни студента	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	20	ОК-7	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	30		
2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	20	ОК-7	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	30		
3 Общие положения профессионально-	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	32	ОК-7	Зачёт, Контрольная работа, Тест

прикладной физической подготовки	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	42		
4 Физическая культура в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	30	ОК-7	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	12		
	Итого	42		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-7	Контрольная работа
Итого за семестр		144		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
4 семестр				
5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	35	ОК-7	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	50		
6 Прикладные виды спорта и их элементы	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	35	ОК-7	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	50		
7 Специализация по фитнесу	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	30	ОК-7	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	14		
	Итого	44		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-7	Контрольная работа
Итого за семестр		144		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
Итого		296		



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

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

## **12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **12.1. Основная литература**

1. Сарычева, Т. В. Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т. В. Сарычева, А. А. Ильин. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/> (дата обращения: 27.10.2021).

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. –2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. Доступ из личного кабинета студента — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/476677> (дата обращения: 27.10.2021).

### **12.2. Дополнительная литература**

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. Доступ из личного кабинета студента — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/157655> (дата обращения: 27.10.2021).

2. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с. Доступ из личного кабинета студента — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/151154> (дата обращения: 27.10.2021).

3. Авдеева, М. С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 68 с. Доступ из личного кабинета студента — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/134599> (дата обращения: 27.10.2021).

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

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

1. Сарычева Т. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: методические указания по организации самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения всех направлений подготовки по уровню бакалавриата, обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий / Т.В. Сарычева. – Томск : ФДО, ТУСУР, 2020. – 22 с. — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/> (дата обращения: 27.10.2021).

2. Сарычева, Т. В. Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в техническом вузе : электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2020. Доступ из личного кабинета студента.

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

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

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

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

##### **Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- 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. ЭНБС eLIBRARY.RU- Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9218](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218)
4. ЭБС «Юрайт»: <https://urait.ru/> (доступ из личного кабинета студента)
5. Образовательный портал университета <https://edu.tusur.ru/>
6. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>

### **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:

- 7-zip (с возможностью удаленного доступа)
- Google Chrome
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows (с возможностью удаленного доступа)
- Microsoft Windows
- OpenOffice (с возможностью удаленного доступа)

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

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

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

Состав оборудования:

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

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;

- 7-Zip;
- Google Chrome.

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

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

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

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

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

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

#### **14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации**

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

##### **14.1.1. Тестовые задания**

Вопрос 1

Профессионально-прикладная физическая подготовка –это:

- a) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- b) комплекс упражнений, обеспечивающих эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области;
- c) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение профессиональной дееспособности

Вопрос 2

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

Вопрос 3

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

#### Вопрос 4

Физическая активность – это:

а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;

б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

с) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса производственной гимнастики

#### Вопрос 5

Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если соблюдаются следующие принципиальные положения: при построении учебных и самостоятельных занятий по физической

а) можно не учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов

б) направленность занятий физическими упражнениями в период экзаменационной сессии может быть только оздоровительно-профилактической

с) необходимо учитывать воздействие на умственную работоспособность различных видов спорта, наилучший эффект достигается при достаточно разнообразном содержании физкультурных занятий

#### Вопрос 6

Методы количественной оценки двигательной активности определяются

а) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;

б) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;

с) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки;

д) по данным хронометража выполненной за сутки работы;

е) путем подсчета энергетического баланса.

#### Вопрос 7

Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии:

- a) не более 350 ккал в сутки;
- b) не менее 500-650 ккал в сутки;
- c) не менее 350-500 ккал в сутки.

#### Вопрос 8

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.

#### Вопрос 9

Средний коэффициент физической активности – это:

- a) отношение суточных энергозатрат к основному обмену организма;
- b) отношение количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.
- c) отношение качественного показателя постоянных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.

#### Вопрос 10

К основным средствам ППФП относятся:

- a) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;
- b) прикладные виды спорта;
- c) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- d) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;
- e) упражнения психофизического сопряжения;
- f) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

#### Вопрос 11

ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в

- a) 1935 году;

b) 1949 году;

c) 1953 году;

d) 1959 году

Вопрос 12

Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

a) круглогодично;

b) в каникулярное время;

c) в период прохождения учебных производственных практик

Вопрос 13

Формы ППФП студентов во внеучебное время

a) практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта;

b) секционные занятия по прикладным видам спорта;

c) физкультпаузы в перерывах учебных занятий;

d) занятия в туристических клубах;

Вопрос 14

Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:

a) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

b) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;

c) содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Вопрос 15

Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

a) виды труда (умственный и физический);

b) условия и характер труда;

c) режим труда и отдыха;

- d) национальные традиции;
- e) место будущей работы выпускника.

#### Вопрос 16

Нормативно-тестирующая часть физкультурно-спортивного комплекса состоит из {7, 9, 11, 10} ступеней

#### Вопрос 17

Всероссийский физкультурно-спортивном комплекс включает:

- a) две части (нормативно-тестирующая, спортивная);
- b) три части (положение, нормативно-тестирующая, спортивная)
- c) четыре части (положение, нормативно-тестирующая, спортивная, экзаменационная)

#### Вопрос 18

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

- a) активность
- b) работоспособность
- c) социализация

#### Вопрос 19

К методам обучения двигательным действиям относятся

- a) целостный
- b) интервальный
- c) соревновательный
- d) расчленено-конструктивный

#### Вопрос 20

Основоположником научной системы физического воспитания в России является:

- a) П.Ф. Лесгафт
- b) В.С. Пирусский
- c) Ласло Кун

#### 14.1.2. Зачёт

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

### Вопрос 1

Русский ученый И.М. Сеченов доказал, что:

- a) для организма благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц
- b) устойчивая работоспособность не зависит от чередования периодов работы и отдыха и роли центральной нервной системы в этом процессе
- c) чем меньше нагрузка приходится на высшие отделы коры больших полушарий головного мозга, тем важнее переключать внимание работающих на другой вид деятельности

### Вопрос 2

Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- a) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- b) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- c) процесс овладения умением расслабляться;
- d) процесс оздоровления физической патологией.

### Вопрос 3

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

- a) вводная гимнастика
- b) физкультурная минутка
- c) физкультурная пауза
- d) утренняя гимнастика

### Вопрос 4

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

### Вопрос 5

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

Вопрос 6

Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно - сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

A) скоростно-силовые качества;

a) быстроту;

b) выносливость;

c) гибкость и ловкость;

d) координацию движений.

Вопрос 7

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

a) физической рекреацией

b) двигательной реабилитацией

c) адаптивной физической культурой

Вопрос 8

Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека, называются:

a) физические качества

b) физические способности

c) выносливость

Вопрос 9

В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- a) отбивание мяча ногой;
- b) касание мяча дважды подряд;
- c) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
- d) переступание средней линии;
- e) отбивание мяча головой;

#### Вопрос 10

Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

- a) 400м и 200 м;
- b) 1000м и 500м;
- c) 3000м и 2000м;
- d) 3000 м и 2500 м;
- e) 500 м и 300м.

#### Вопрос 11

Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно - сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- a) скоростно-силовые качества;
- b) быстроту;
- c) выносливость;
- d) гибкость и ловкость;
- e) координацию движений.

#### Вопрос 12

Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- a) заключения врача;
- b) индивидуальных особенностей организма;
- c) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- d) моды, популярности, престижности

#### Вопрос 13

Общая работоспособность человека определяется следующими группами и 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)

Вопрос 14

Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- a) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
- b) соблюдение санитарно- гигиенических требований;
- c) курение и небольшие дозы алкоголя;
- d) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
- e) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.

Вопрос 15

Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:

- a) теоретический
- b) подготовительный;
- c) соревновательный;
- d) заключительный;
- e) переходный.

Вопрос 16

Структура подготовленности спортсмена включает:

- a) техническую и физическую подготовленность;
- b) профессиональную подготовленность;
- c) организационно- управленческую подготовленность;
- d) тактическую и психическую подготовленность.

Вопрос 17

Основными признаками физического развития являются:

- a) антропометрические показатели;
- b) социальные особенности человека;
- c) особенности интенсивности работы;

Вопрос 18

Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- a) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- b) морфологические особенности организма;
- c) интенсивность тренировочных занятий
- d) уровень физической подготовленности

Вопрос 19

Вид спорта, занятие которым обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- a) акробатика;
- b) тяжелая атлетика;
- c) гребля;
- d) баскетбол.

Вопрос 20

Производственная физическая культура проявляется в форме:

- a) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- b) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- c) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- d) эмоционального подъема на рабочем месте.

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

Фитнес

1. У мужчин двигательная активность выше, чем у женщин, в среднем на {25–30%; 17–28%; 5–15%}.

2. На целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее {6–8 ч; 8–12 ч; 5–7 ч} мужчинам и {5–7 ч; 8–12 ч; 6–10 ч} женщинам.

### 3. 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

### 4. Что такое фитнес?

- a) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- b) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- c) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

### 5. Что такое аэробика?

- a) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- b) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- c) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

### 6. Под аэробной нагрузкой понимается...:

- a) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности
- b) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
- c) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

### 7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

#### **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.