

**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**

**Физическая культура и спорт**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **40.03.01 Юриспруденция**

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

Форма обучения: **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 2020 года

**Распределение рабочего времени**

№	Виды учебной деятельности	2 семестр	Всего	Единицы
1	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	6	6	часов
2	Часы на контрольные работы	2	2	часов
3	Самостоятельная работа	60	60	часов
4	Всего (без экзамена)	68	68	часов
5	Подготовка и сдача зачета	4	4	часов
6	Общая трудоемкость	72	72	часов
			2.0	З.Е.

Контрольные работы: 2 семестр - 1

Зачёт: 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 \_\_\_\_\_ 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.  
ИП \_\_\_\_\_ В. Г. Мельникова

Эксперты:

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

Старший преподаватель кафедры  
технологий электронного обучения  
(ТЭО) \_\_\_\_\_ А. В. Гураков

Заведующий кафедрой информаци-  
онного права (ИП) \_\_\_\_\_ В. Г. Мельникова

## 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.04.01) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Адаптивная физическая культура, Академическая гребля, Единоборства, Игровые виды спорта, Силовые виды спорта, Фитнес.

## 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, определяю-

щей 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)	6	6
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	6	6
Часы на контрольные работы (всего)	2	2
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Подготовка к контрольным работам	16	16
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	44	44
Всего (без экзамена)	68	68
Подготовка и сдача зачета	4	4
Общая трудоемкость, ч	72	72
Зачетные Единицы	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	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
2 семестр				
1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	12	13	ОК-8
2 Социально-биологические основы физической культуры	2	14	16	ОК-8
3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания и спорта	1	10	11	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	60	68	
Итого	6	60	68	

## 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 и спорта	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 Адаптивная физическая культура	+	+	+	+	+
2 Академическая гребля	+	+	+	+	+
3 Единоборства	+	+	+	+	+

4 Игровые виды спорта	+	+	+	+	+
5 Силовые виды спорта	+	+	+	+	+
6 Фитнес	+	+	+	+	+

#### 5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4.

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий		Формы контроля
	СРП	Сам. раб.	
ОК-8	+	+	Контрольная работа, 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
2 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-8

#### 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	8	ОК-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	12		
2 Социально-биологические основы физической культуры	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	10	ОК-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	4		
	Итого	14		
3 Общая физическая и	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	8	ОК-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест

специальная подготовка в системе физического воспитания и спорта	ретической части курса			
	Подготовка к контрольным работам	2		
	Итого	10		
4 Спорт	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	8	ОК-8	Зачёт, 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	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	2		
	Итого	12		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		60		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачёт
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: 19.11.2021).
2. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]: учебное методическое пособие / Т. В. Сарычева. –Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/> (дата обращения: 19.11.2021).

### **12.2. Дополнительная литература**

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. Доступ из личного кабинета студента. —Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473836> (дата обращения: 19.11.2021).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. Доступ из личного кабинета студента. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 19.11.2021).



## 12.3. Учебно-методические пособия

### 12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт [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. Доступ из личного кабинета студента. — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/> (дата обращения: 19.11.2021).

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

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

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

#### Для лиц с нарушениями зрения:

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

#### Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

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

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### 12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. 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)

## 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 видеовеличителей 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:

а) 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, отведен-

ных 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
- c) 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
- c) практическим осуществлением

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

- a) ухудшении венозного кровообращения
- b) частоте сердечных сокращений
- c) усиленном потоотделении

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

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

13. При построении учебных занятий по физической культуре и спорту учитывая стимули-

рующее влияние на умственную работоспособность студентов целесообразно:

а) 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

б) 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.

а) упражнения для развития силы мышц брюшного пресса

б) 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:

- a) П.Ф. Лесгафт
- b) В.С. Пируский
- c) 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:

- a) личностным аспектом
- b) ценностным аспектом
- c) деятельностным аспектом

19. Прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание 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
- c) образованием

4. 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

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

- a) физические качества
- b) физические способности
- c) выносливость

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

- a) нервно-мышечный синапс
- b) кинестезия
- c) 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:

- a) биологическая активность органов
- b) способность к самовосстановлению
- c) способность к самообслуживанию
- d) 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



с) соревновательный

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

а) воспитания физических качеств

б) соревновательные

с) расчленено-конструктивные

д) обучения двигательным действиям

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

а) силовая ловкость

б) силовая выносливость

с) скоростно-силовая способность

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

а) непредельных усилий

б) максимальных усилий

с) динамических усилий

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

а) вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

б) специфические соревновательные упражнения

с) специфические соревновательные упражнения

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

а) развития способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений

б) повышения общего уровня функциональных возможностей организма

с) 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:

- a) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
- b) применяемая для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий
- c) для общего физического развития, оздоровления, совершенствования двигательных возможностей здоровых людей

4. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- a) игровой метод
- b) методы наглядного воздействия
- c) соревновательный метод

5. Процесс и результат учебно-воспитательной работы по приобретению специальных систематизированных знаний, двигательных умений и навыков, а также способов самостоятельного познания закономерностей двигательной деятельности и умений использовать их в жизни называется:

- a) физическим воспитанием
- b) нравственным воспитанием
- c) физическим образованием
- d) социальной зрелостью

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

- a) циклические и ациклические упражнения
- b) восстановительные и профилактические упражнения
- c) упражнения максимальной и умеренной мощности

7. Вегетативная нервная система регулирует деятельность:

- a) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.)
- b) произвольной (скелетной) мускулатуры
- c) органов чувств

8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет {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.