МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. В. Сенченко
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес

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: **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	148	144	292	часов
4	Всего (без экзамена)	164	160	324	часов
5	Подготовка и сдача зачета	0	4	4	часов
6	Общая трудоемкость	164	164	328	часов

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

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 18.12.2019
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 53004

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 3 от « 9 » 12 2019 г.

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 физического воспитания и спорта (ФВиС)	_____	А. А. Ильин
Старший преподаватель кафедры технологий электронного обучения (ТЭО)	_____	А. В. Гураков
Заведующий кафедрой информационного права (ИП)	_____	В. Г. Мельникова

Согласована на портале № 53004

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-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

Согласована на портале № 53004

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)	292	148	144
Подготовка к контрольным работам	86	42	44
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	206	106	100
Всего (без экзамена)	324	164	160
Подготовка и сдача зачета	4	0	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
3 семестр				
1 Основы здорового образа жизни студента	2	32	34	ОК-8
2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	4	32	36	ОК-8
3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	4	42	46	ОК-8
4 Физическая культура в профессиональной деятельности	4	42	46	ОК-8
Итого за семестр	14	148	164	
4 семестр				
5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки	4	50	54	ОК-8
6 Прикладные виды спорта и их элементы	4	50	54	ОК-8
7 Специализация по фитнесу	6	44	50	ОК-8
Итого за семестр	14	144	160	

Согласована на портале № 53004

Итого	28	292	324	

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
3 семестр			
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-8
	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-8
	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-8
	Итого	4	
4 Физическая	Производственная физическая культура.	4	ОК-8

Согласована на портале № 53004

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-8
	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-8
	Итого	4	
7 Специализация по фитнесу	Основные направления фитнеса.	6	ОК-8
	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.

Согласована на портале № 53004

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
3 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-8
4 семестр			
1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	ОК-8
Итого		4	

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
3 семестр				
1 Основы здорового образа жизни студента	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	22	ОК-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	32		
2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	22	ОК-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	10		
	Итого	32		
3 Общие положения профессионально-	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	32	ОК-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест

Согласована на портале № 53004

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-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	12		
	Итого	42		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	Контрольная работа
Итого за семестр		148		
4 семестр				
5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	35	ОК-8	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-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	15		
	Итого	50		
7 Специализация по фитнесу	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части курса	30	ОК-8	Зачёт, Контрольная работа, Тест
	Подготовка к контрольным работам	14		
	Итого	44		
	Выполнение контрольной работы	2	ОК-8	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 техниче-

Согласована на портале № 53004

ском 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: 19.11.2021).

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: 19.11.2021).

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: 19.11.2021).

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: 19.11.2021).

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: 19.11.2021).

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: 19.11.2021).

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
4. ЭБС «Юрайт»: https://urait.ru/ (доступ из личного кабинета студента)

Согласована на портале № 53004

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

Согласована на портале № 53004

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:

a) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически переда-

Согласована на портале № 53004

ющимися способностями;

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

c) 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

a) можно не учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов

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

c) 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

a) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;

b) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;

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

d) по данным хронометража выполненной за сутки работы;

e) 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:

Согласована на портале № 53004

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;

Согласована на портале № 53004

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

Согласована на портале № 53004

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 ученный 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

Согласована на портале № 53004

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 врабатывания, 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 поднимание штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами) относится к методу:

a) переменно-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 околопредельными, 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

Согласована на портале № 53004

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

Согласована на портале № 53004

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)

Согласована на портале № 53004

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

Согласована на портале № 53004

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

Согласована на портале № 53004

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

Согласована на портале № 53004

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.

Согласована на портале № 53004

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.

Согласована на портале № 53004