

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью

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

Владелец: Семенко Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЕДИНОБОРСТВА

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**  
Направление подготовки / специальность: **09.03.03 Прикладная информатика**  
Направленность (профиль) / специализация: **Прикладная информатика в экономике**  
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**  
Факультет: **Факультет дистанционного обучения (ФДО)**  
Кафедра: **Кафедра автоматизированных систем управления (АСУ)**  
Курс: **2, 3**  
Семестр: **4, 5**  
Учебный план набора 2020 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности                             | 4 семестр | 5 семестр | Всего | Единицы |
|---|-----------|-----------|-------|---------|
| Самостоятельная работа                                | 146       | 146       | 292   | часов   |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя | 12        | 12        | 24    | часов   |
| Контрольные работы                                    | 2         | 2         | 4     | часов   |
| Подготовка и сдача зачета                             | 4         | 4         | 8     | часов   |
| Общая трудоемкость                                    | 164       | 164       | 328   | часов   |
| (включая промежуточную аттестацию)                    |           |           | 8     | з.е.    |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр | Количество |
|--------------------------------|---------|------------|
| Зачет                          | 4       |            |
| Контрольные работы             | 4       | 1          |
| Зачет                          | 5       |            |
| Контрольные работы             | 5       | 1          |

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

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

### 1.2. Задачи дисциплины

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).

Часть блока дисциплин: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.

Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.01.02.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

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

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

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 328 академических часов.

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

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности   | Всего часов | Семестры  |           |
|---|-------------|-----------|-----------|
|   |             | 4 семестр | 5 семестр |
| <b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>   | 28          | 14        | 14        |
| Самостоятельная работа под руководством преподавателя   | 24          | 12        | 12        |
| Контрольные работы  | 4           | 2         | 2         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b> | 292         | 146       | 146       |
| Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины  | 244         | 122       | 122       |

|                                     |     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|
| Подготовка к контрольной работе     | 48  | 24  | 24  |
| <b>Подготовка и сдача зачета</b>    | 8   | 4   | 4   |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b> | 328 | 164 | 164 |
| <b>Общая трудоемкость (в з.е.)</b>  | 8   | 5   | 5   |

## 5. Структура и содержание дисциплины

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

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

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

| Названия разделов (тем) дисциплины  | Контр. раб. | СРП, ч. | Сам. раб., ч | Всего часов (без промежуточной аттестации) | Формируемые компетенции |
|---|-------------|---------|--------------|--|-------------------------|
| <b>4 семестр</b>  |             |         |              |  |                         |
| 1 Основы здорового образа жизни студента  | 2           | 4       | 36           | 42   | УК-7                    |
| 2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов |             | 4       | 36           | 40   | УК-7                    |
| 3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки                                  |             | 2       | 36           | 38   | УК-7                    |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности   |             | 2       | 38           | 40   | УК-7                    |
| Итого за семестр  | 2           | 12      | 146          | 160  |                         |
| <b>5 семестр</b>  |             |         |              |  |                         |
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки                                   | 2           | 4       | 48           | 54   | УК-7                    |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы  |             | 4       | 48           | 52   | УК-7                    |
| 7 Специализация по видам единоборств  |             | 4       | 50           | 54   | УК-7                    |
| Итого за семестр  | 2           | 12      | 146          | 160  |                         |
| Итого   | 4           | 24      | 292          | 320  |                         |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины

| Названия разделов (тем) дисциплины       | Содержание разделов (тем) дисциплины   | СРП, ч | Формируемые компетенции |
|--|--|--------|-------------------------|
| <b>4 семестр</b>                         |  |        |                         |
| 1 Основы здорового образа жизни студента | Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Общая культура и образ жизни студентов, их влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни студента и личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни. | 4      | УК-7                    |
|  | Итого  | 4      |                         |

|   |   |    |      |
|---|---|----|------|
| 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  | УК-7 |
|   | Итого   | 4  |      |
| 3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки                                  | Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Построение и основы методики ППФП.  | 2  | УК-7 |
|   | Итого   | 2  |      |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности   | Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время работников. Производственная гимнастика. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работников. Рекомендации к разработке комплекса упражнений в различных видах производственной гимнастики.                  | 2  | УК-7 |
|   | Итого   | 2  |      |
| Итого за семестр  |   | 12 |      |
| <b>5 семестр</b>  |   |    |      |
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки                                   | Основное содержание ППФП студентов технических вузов.   | 4  | УК-7 |
|   | Итого   | 4  |      |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы  | Методика и технология освоения видов спорта.  | 4  | УК-7 |
|   | Итого   | 4  |      |
| 7 Специализация по видам единоборств  | Каратэ, самооборона (джиу-джитсу), борьба самбо.  | 4  | УК-7 |
|   | Итого   | 4  |      |
| Итого за семестр  |   | 12 |      |
| Итого   |   | 24 |      |

### 5.3. Контрольные работы

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

Таблица 5.3 – Контрольные работы

| № п.п.           | Виды контрольных работ | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|
| <b>4 семестр</b> |                        |                 |                         |

|                  |   |   |      |
|------------------|---|---|------|
| 1                | Контрольная работа с автоматизированной проверкой | 2 | УК-7 |
| Итого за семестр |   | 2 |      |
| <b>5 семестр</b> |   |   |      |
| 2                | Контрольная работа с автоматизированной проверкой | 2 | УК-7 |
| Итого за семестр |   | 2 |      |
| Итого            |   | 4 |      |

#### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.5. Контроль самостоятельной работы (курсовой проект / курсовая работа)

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины  | Виды самостоятельной работы  | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля      |
|---|--|-----------------|-------------------------|---------------------|
| <b>4 семестр</b>  |  |                 |                         |                     |
| 1 Основы здорового образа жизни студента  | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 30              | УК-7                    | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 6               | УК-7                    | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 36              |                         |                     |
| 2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 30              | УК-7                    | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 6               | УК-7                    | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 36              |                         |                     |
| 3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки                                  | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 30              | УК-7                    | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 6               | УК-7                    | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 36              |                         |                     |

|   |  |     |      |                     |
|---|--|-----|------|---------------------|
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности             | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 32  | УК-7 | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 6   | УК-7 | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 38  |      |                     |
| Итого за семестр  |  | 146 |      |                     |
|   | Подготовка и сдача зачета  | 4   |      | Зачет               |
| <b>5 семестр</b>  |  |     |      |                     |
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 40  | УК-7 | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 8   | УК-7 | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 48  |      |                     |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы                            | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 40  | УК-7 | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 8   | УК-7 | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 48  |      |                     |
| 7 Специализация по видам единоборств                              | Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины | 42  | УК-7 | Зачёт, Тестирование |
|   | Подготовка к контрольной работе  | 8   | УК-7 | Контрольная работа  |
|   | Итого  | 50  |      |                     |
| Итого за семестр  |  | 146 |      |                     |
|   | Подготовка и сдача зачета  | 4   |      | Зачет               |
| Итого   |  | 300 |      |                     |

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

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов

занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности |     |           | Формы контроля                          |
|-------------------------|---------------------------|-----|-----------|---|
|                         | Конт.Раб.                 | СРП | Сам. раб. |   |
| УК-7                    | +                         | +   | +         | Зачёт, Контрольная работа, Тестирование |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

Рейтинговая система не используется

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Сарычева Т. В. Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в техническом вузе: Учебное пособие / Сарычева Т. В., Ильин А. А. - Томск: Эль Контент, 2018. – 114 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library>.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Авилов, В. И. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебно-методическое пособие / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин, А. Н. Елизаров. — Барнаул : АлтГПУ, 2019. — 79 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/139197>.

2. Зиамбетов, В. Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учебно-методическое пособие / В. Ю. Зиамбетов, В. А. Востриков, В. Ю. Зиамбетов. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 100 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/91865>.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Сарычева Т. В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : 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, 2019. – 22 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library/>.

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

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

**Для лиц с нарушениями зрения:**

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

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

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

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### 7.4. Иное учебно-методическое обеспечение

1. Сарычева, Т. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. (доступ из личного кабинета студента) .



2. Сарычева, Т. В. Профессиональная прикладная физическая культура и спорт в техническом вузе [Электронный ресурс]: электронный курс / Т. В. Сарычева. – Томск: ФДО, ТУСУР, 2019. (доступ из личного кабинета студента) .

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

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

2. Научно-образовательный портал ТУСУРа <https://edu.tusur.ru/> Доступ из личного кабинета студента.

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

### **8.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы студентов

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

Описание имеющегося оборудования:

- Веб-камера - 6 шт.;
- Наушники с микрофоном - 6 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Google Chrome;
- Kaspersky Endpoint Security для Windows;
- LibreOffice;
- Microsoft Windows;

### **8.2. 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, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

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

Перечень программного обеспечения:

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

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

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

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование

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

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

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

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

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

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

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины  | Формируемые компетенции | Формы контроля     | Оценочные материалы (ОМ)  |
|---|-------------------------|--------------------|---|
| 1 Основы здорового образа жизни студента  | УК-7                    | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                                    |
|   |                         | Контрольная работа | Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы |
|   |                         | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                             |
| 2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов | УК-7                    | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                                    |
|   |                         | Контрольная работа | Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы |
|   |                         | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                             |
| 3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки                                  | УК-7                    | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                                    |
|   |                         | Контрольная работа | Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы |
|   |                         | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                             |
| 4 Физическая культура в профессиональной деятельности   | УК-7                    | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                                    |
|   |                         | Контрольная работа | Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы |
|   |                         | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                             |

|   |      |                    |   |
|---|------|--------------------|---|
| 5 Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки | УК-7 | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                                    |
|   |      | Контрольная работа | Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы |
|   |      | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                             |
| 6 Прикладные виды спорта и их элементы                            | УК-7 | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                                    |
|   |      | Контрольная работа | Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы |
|   |      | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                             |
| 7 Специализация по видам единоборств                              | УК-7 | Зачёт              | Перечень вопросов для зачета                                    |
|   |      | Контрольная работа | Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы |
|   |      | Тестирование       | Примерный перечень тестовых заданий                             |

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

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка                     | Баллы за ОМ                                | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения |   |  |
|----------------------------|--|---|---|--|
|                            |  | знать   | уметь   | владеть  |
| 2<br>(неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов         | отсутствие знаний или фрагментарные знания  | отсутствие умений или частично освоенное умение             | отсутствие навыков или фрагментарные навыки                          |
| 3<br>(удовлетворительно)   | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания   | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков           |
| 4 (хорошо)                 | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания                             | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение    | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично)                | ≥ 90% от максимальной суммы баллов         | сформированные систематические знания   | сформированное умение                                       | успешное и систематическое применение навыков                        |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.  
Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

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

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

- Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:
  - подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
  - комплекс упражнений, обеспечивающих эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области;
  - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение профессиональной дееспособности.
- Установите правильную последовательность выполнения гимнастических упражнений.
  - упражнения для развития силы мышц брюшного пресса;
  - упражнения для развития силы мышц рук (отжимание в упоре лёжа, подтягивание);
  - упражнения, помогающие организму плавно перейти в рабочее состояние (потягивание, ходьба, ходьба с движениями рук, лёгкий бег).
- Физическая активность – это:
  - степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
  - любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время;
  - возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса производственной гимнастики.
- Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если соблюдаются следующие принципиальные положения при построении учебных и самостоятельных занятий по физической:
  - можно не учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов;
  - направленность занятий физическими упражнениями в период экзаменационной

- сессии может быть только оздоровительно-профилактической;
- в) необходимо учитывать воздействие на умственную работоспособность различных видов спорта, наилучший эффект достигается при достаточно разнообразном содержании физкультурных занятий.
5. Методы количественной оценки двигательной активности определяются:
    - а) по суммарной энергетической стоимости тренировочного занятия;
    - б) по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;
    - в) по показателям суммарной ЧСС по всем видам деятельности за сутки.
  6. Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии:
    - а) не более 350 ккал в сутки;
    - б) не менее 500-650 ккал в сутки;
    - в) не менее 350-500 ккал в сутки.
  7. Усилия, затрачиваемые человеком при беге, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют:
    - а) умеренной физической активности;
    - б) интенсивной физической активности;
    - в) регулярной физической активности.
  8. Средний коэффициент физической активности – это:
    - а) отношение суточных энергозатрат к основному обмену организма;
    - б) отношение количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности;
    - в) отношение качественного показателя постоянных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.
  9. К основным средствам ППФП относятся:
    - а) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;
    - б) прикладные виды спорта;
    - в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
  10. ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в:
    - а) 1949 году;
    - б) 1953 году;
    - в) 1959 году.
  11. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:
    - а) круглогодично;
    - б) в каникулярное время;
    - в) в период прохождения учебных производственных практик.
  12. Формы ППФП студентов во внеучебное время:
    - а) практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта;
    - б) секционные занятия по прикладным видам спорта;
    - в) физкультпаузы в перерывах учебных занятий.
  13. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов является:
    - а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
    - б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности врача;
    - в) содействие освоению конкретной профессии врача, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.
  14. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
    - а) виды труда (умственный и физический);
    - б) условия и характер труда;
    - в) режим труда и отдыха.
  15. Всероссийский физкультурно-спортивном комплекс включает:
    - а) две части (нормативно-тестирующая, спортивная);
    - б) три части (положение, нормативно-тестирующая, спортивная);

- в) четыре части (положение, нормативно-тестирующая, спортивная, экзаменационная).
16. Показателем дееспособности человека, отражающей возможности биологической природы человека и успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности является:
- а) активность;
  - б) работоспособность;
  - в) социализация.
17. К методам обучения двигательным действиям относятся:
- а) целостный;
  - б) интервальный;
  - в) соревновательный;
18. Основоположником научной системы физического воспитания в России является:
- а) П.Ф. Лесгафт;
  - б) В.С. Пирусский;
  - в) Ласло Кун.
19. Укажите критерии степени выраженности здоровья:
- а) способность органов к регенерации;
  - б) увеличение массы тела;
  - в) биологическая активность органов и систем.
20. Основные критерии общественного здоровья:
- а) средняя продолжительность жизни;
  - б) мера трудоспособности;
  - в) социальная активность.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Как называются канонизированные формальные технические комплексы приёмов традиционного каратэ?
  - а) ката;
  - б) мата;
  - в) лата.
2. Как называется комплекс сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ (без поединка), в котором движения выполняются одно за другим в строго определенной последовательности?
  - а) Ката;
  - б) Кумитэ;
  - в) Кихон
3. Какие боевые искусства развивались и совершенствовались в течение многих столетий и легли в основу большинства единоборств стран Восточной и Юго-Восточной Азии?
  - а) китайские;
  - б) корейские;
  - в) японские.
4. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?
  - а) из двух;
  - б) из трех;
  - в) из четырех.
5. Сколько минут составляют время схватки в самбо?
  - а) 2-3 мин;
  - б) 3-5 мин;
  - в) 7-10 мин.
6. Как называется приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и соперник оказывается на ковре какой либо частью туловища или коленями?
  - а) удержание;
  - б) бросок;
  - в) болевой прием.
7. Как переводится термин «джиу-джитсу», точнее «дзюдзюцу»?
  - а) «путь пустой руки»;

- б) «техника наступления»;
  - в) «искусство мягкости».
8. Что входит в основу джиу-джитсу?
    - а) дыхательная гимнастика;
    - б) система самообороны;
    - в) безударная система ближнего боя.
  9. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?
    - а) за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего;
    - б) за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд;
    - в) за бросок соперника на бок без падения атакующего.
  10. Чем определяется уровень развития двигательных способностей человека?
    - а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители;
    - б) способностью неоднократно выполнять требования спортивных разрядов;
    - в) личными спортивными достижениями человека.

### **9.1.3. Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы**

#### Единоборства

1. Самбо - комплексная система самообороны и вид спортивного единоборства, ...
  - а) название которого переводится с японского как «борьба вольного пилля»;
  - б) происхождение названия которого связывают с боксом;
  - в) название которого образовалось от словосочетания «самооборона без оружия».
2. К оптимальным режимам для увеличения силовых возможностей относится силовая тренировка, направленная на увеличение:
  - а) силы гликолитических мышечных волокон;
  - б) нервно-мышечной регуляции;
  - в) гибкости и пластичности.
3. Комплекс сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ (без поединка), в котором движения выполняются одно за другим в строго определенной последовательности, - это ...
  - а) Ката;
  - б) Кихон;
  - в) Кумитэ.
4. У мужчин двигательная активность выше, чем у женщин, в среднем на:
  - а) 25–30%;
  - б) 17–28%;
  - в) 5–15%.
5. Неровный тип изменений работоспособности характеризуется:
  - а) резкими колебаниями интенсивности работы и ее качества с тенденцией к снижению объема к моменту завершения задания;
  - б) высокими качественными и количественными показателями выполнения работы при небольшом их колебании в отдельные промежутки времени;
  - в) постоянным снижением интенсивности работы при сопутствующем нарастании ошибок по мере выполнения работы.
6. Средний коэффициент физической активности – это отношение:
  - а) суточных энергозатрат к основному обмену организма;
  - б) количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности;
  - в) качественного показателя постоянных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.
7. Основой профессионально-прикладной физической подготовки служит общефизическая подготовка, которая проявляется через такие факторы физической работоспособности, как:
  - а) состояние здоровья;
  - б) уровень физического развития;
  - в) овладение умением расслабляться.
8. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно - сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- а) скоростно-силовые качества;
  - б) быстроту;
  - в) выносливость.
9. Признаки индивидуального здоровья:
- а) оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации;
  - б) полное нравственное, физическое, психическое и социальное благополучие человека;
  - в) отсутствие болезней, оптимальное функционирование организма без признаков заболеваний или каких-либо функциональных нарушений.
10. Основными элементами здорового образа жизни выступают:
- а) соблюдение режима труда и отдыха;
  - б) рациональное питание и сон;
  - в) максимальная двигательная активность.

## 9.2. Методические рекомендации

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

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

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

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

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

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

- осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

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

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

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

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

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

| Категории обучающихся | Виды дополнительных оценочных материалов                                       | Формы контроля и оценки результатов обучения    |
|-----------------------|--|---|
| С нарушениями слуха   | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы | Преимущественно письменная проверка             |
| С нарушениями зрения  | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам                          | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |



|   |   |  |
|---|---|--|
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата   | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами  |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы         | Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

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

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

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

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

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

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

**Для лиц с нарушениями зрения:**

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

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

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

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

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

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

### СОГЛАСОВАНО:

| Должность                           | Инициалы, фамилия | Подпись  |
|-------------------------------------|-------------------|--|
| Заведующий выпускающей каф. АСУ     | А.М. Кориков      | Согласовано,<br>9e8ba22e-f8dc-42a7-<br>a705-2441d49ffeee |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | А.А. Ильин        | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |
| Декан ФДО                           | И.П. Черкашина    | Согласовано,<br>4580bdea-d7a1-4d22-<br>bda1-21376d739cfc |

### ЭКСПЕРТЫ:

|                                |              |  |
|--------------------------------|--------------|--|
| Доцент, каф. АСУ               | А.И. Исакова | Согласовано,<br>79bf1038-9d22-4279-<br>a1e8-7806307b7f82 |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин   | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |

### РАЗРАБОТАНО:

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