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
«18» _____12_____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИТНЕС

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **11.03.04 Электроника и наноэлектроника**
Направленность (профиль) / специализация: **Промышленная электроника**
Форма обучения: **заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий)**
Факультет: **Факультет дистанционного обучения (ФДО)**
Кафедра: **Кафедра промышленной электроники (ПрЭ)**
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	148	144	292	часов
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	10	14	24	часов
Контрольные работы	2	2	4	часов
Подготовка и сдача зачета	4	4	8	часов
Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию)	164	164	328	часов
			8	з.е.

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

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 № 75858

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. 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.
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.01.04.
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
Универсальные компетенции		

Согласована на портале № 75858

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: - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - виды физических упражнений; - 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: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - 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: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Общепрофессиональные компетенции		
-	-	-
Профессиональные компетенции		
-	-	-

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
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	28	12	16
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	24	10	14
Контрольные работы	4	2	2
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	292	148	144
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	242	122	120

Согласована на портале № 75858

Подготовка к контрольной работе	50	26	24
Подготовка и сдача зачета	8	4	4
Общая трудоемкость (в часах)	328	164	164
Общая трудоемкость (в з.е.)	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
4 семестр					
1 Основы здорового образа жизни студента	2	4	36	42	УК-7
2 Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов		2	36	38	УК-7
3 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки		2	36	38	УК-7
4 Физическая культура в профессиональной деятельности		2	40	42	УК-7
Итого за семестр	2	10	148	160	
5 семестр					
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 фитнесу		6	48	54	УК-7
Итого за семестр	2	14	144	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
4 семестр			
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	

Согласована на портале № 75858

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.	2	УК-7
	Итого	2	
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	10	
5 семестр			
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 фитнесу	Основные направления фитнеса.	6	УК-7
	Итого	6	
	Итого за семестр	14	
	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
4 семестр			

Согласована на портале № 75858

1	Контрольная работа с автоматизированной проверкой	2	УК-7
	Итого за семестр	2	
5 семестр			
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
4 семестр				
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		

Согласована на портале № 75858

4 Физическая культура в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	32	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	8	УК-7	Контрольная работа
	Итого	40		
Итого за семестр		148		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
5 семестр				
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 фитнесу	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	40	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	8	УК-7	Контрольная работа
	Итого	48		
Итого за семестр		144		
	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

Согласована на портале № 75858

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. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : СФУ, 2019. — 112 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157655.
2. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреенко, Е. Г. Ткачева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 76 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/76615.
3. Авдеева, М. С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие / М. С. Авдеева. — Киров : ВятГУ, 2017. — 68 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/134599.
4. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/151154.

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;

Согласована на портале № 75858

– в печатной форме.

7.4. Иное учебно-методическое обеспечение

1. 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

Согласована на портале № 75858

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

Согласована на портале № 75858

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 фитнесу	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 (неудовлетворительно)	< 60% от максимальной суммы баллов	отсутствие знаний или фрагментарные знания	отсутствие умений или частично освоенное умение	отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков
3 (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

Согласована на портале № 75858

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 (неудовлетворительно)	Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или Знать на уровне **ориентирования**, 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 (удовлетворительно)	Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на **аналитическом** 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 **системном** 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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка –это:
   а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
   б) комплекс упражнений, обеспечивающих эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области;
   в) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение профессиональной дееспособности.
2. 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);
   в) упражнения, помогающие организму плавно перейти в рабочее состояние (потягивание, ходьба, ходьба с движениями рук, лёгкий бег).
3. Физическая активность – это:

Согласована на портале № 75858

а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями;
б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время;
в) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса производственной гимнастики.

4. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если соблюдаются следующие принципиальные положения при построении учебных и самостоятельных занятий по физической:
а) можно не учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов;
б) направленность занятий физическими упражнениями в период экзаменационной сессии может быть только оздоровительно-профилактической;
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,

Согласована на портале № 75858

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. Что означает понятие «фитнес»?
   а) заниматься физической культурой;
   б) соответствовать, быть в форме;
   в) быть на высоте.
2. Что такое «стретчинг»?
   а) комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани;
   б) комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов;
   в) комплекс упражнений с использованием большого надувного мяча.
3. Как называется разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы?
   а) пилатес;
   б) боди-балет;
   в) степ-аэробика.
4. Что понимается под аэробной нагрузкой (аэробикой)?
   а) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов;
   б) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного

Согласована на портале № 75858

выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности;
в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме.

5. Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой?
   а) эластичностью;
   б) растяжкой;
   в) гибкостью.
6. Что такое фитнес-аэробика?
   а) вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности;
   б) занятия, проходящие в фитнес клубе;
   в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.
7. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике?
   а) 5;
   б) 7;
   в)12.
8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?
   а) 40-60% от ЧСС мах;
   б) 60-80% от ЧСС мах;
   в) 80-95% от ЧСС мах.
9. Что такое степ-аэробика?
   а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов «степ»;
   б) ходьба по лестнице;
   в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.
10. Какого направления фитнеса не существует?
    а) калланетика;
    б) зумба;
    в) аквабосу.

9.1.3. Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы

Фитнес

1. Под аэробной нагрузкой понимается…:
   а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности;
   б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов;
   в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организмеК
2. Что такое фитнес?
   а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
   б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
   в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.
3. Что такое аэробика?
   а) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
   б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
   в) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм.

Согласована на портале № 75858

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

Согласована на портале № 75858

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.

Согласована на портале № 75858

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 № 75858

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. ПрЭ	С.Г. Михальченко	Согласовано, 706957f1-d2eb-4f94-b533-6139893cfd5a
Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a
Декан ФДО	И.П. Черкашина	Согласовано, 4580bdea-d7a1-4d22-bda1-21376d739cfc

ЭКСПЕРТЫ:

Старший преподаватель, каф. ТЭО	А.В. Гураков	Согласовано, 4bfa5749-993c-4879-adcf-c25c69321c91
Заведующий кафедрой, каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a

РАЗРАБОТАНО:

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

Согласована на портале № 75858