

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

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **11.03.01 Радиотехника**

Направленность (профиль) / специализация: **Радиотехнические средства передачи, приема и обработки сигналов**

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

Факультет: **Факультет дистанционного обучения (ФДО)**

Кафедра: **Кафедра радиоэлектроники и систем связи (РСС)**

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	144	144	288	часов
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	14	14	28	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, спорта для сохранения и укрепления здоровья, привлечения к занятиям академической греблей большего числа студентов для подготовки из их числа резерва для сборной команды университета, области, России.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков в гребном спорте, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре.

2. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## 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.01.05.

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	Знает упражнения, направленные на укрепление здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий по специализации академическая гребля; профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; термины употребляемые в гребном спорте; методы сохранения и укрепления физического здоровья.
	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	Умеет технически правильно осуществлять двигательные действия при управлении спортивной лодкой, использовать их в условиях соревновательной деятельности; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; применять основы методики совершенствования технического и тактического мастерства в тренировке гребца; определять дозировку физической нагрузки при занятиях по специализации академическая гребля; оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом состояния здоровья.
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками укрепления и поддержания физической формы посредством занятий на гребных тренажерах и в спортивной лодке; навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; навыками по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и физкультурноспортивной деятельности.
<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>	32	16	16
Самостоятельная работа под руководством преподавателя	28	14	14
Контрольные работы	4	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>	288	144	144
Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	120	48	72
Подготовка к контрольной работе	168	96	72
<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	14	144	160	УК-7
Итого за семестр	2	14	144	160	
<b>5 семестр</b>					
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	2	14	144	160	УК-7
Итого за семестр	2	14	144	160	
Итого	4	28	288	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	1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии 2. Общая культура и образ жизни студентов, их влияние на здоровье 3. Основные требования к организации здорового образа жизни студента и личное отношение к здоровью 4. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни	14	УК-7
	Итого	14	
Итого за семестр		14	
<b>5 семестр</b>			
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	1. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе 2. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года 3. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления 4. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда	14	УК-7
	Итого	14	
Итого за семестр		14	
Итого		28	

### 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	48	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	96	УК-7	Контрольная работа
	Итого	144		
Итого за семестр		144		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
<b>5 семестр</b>				
2 Основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов	Самостоятельное изучение тем (вопросов) теоретической части дисциплины	72	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	72	УК-7	Контрольная работа
	Итого	144		
Итого за семестр		144		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
Итого		296		

#### 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. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / Сарычева Т. В. - Томск : ФДО, ТУСУР, 2018. – 195 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library> Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: .

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич - 2011. 149 с. [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/850> Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: .

2. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/130429> Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: .

3. Физическая культура и спорт: теоретический курс : учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж : ВГАУ, 2019. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/178975>. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: .

### **7.3. Учебно-методические пособия**

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

1. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт. Методические указания по организации самостоятельной работы: Методические указания / Сарычева Т. В. - Томск : ФДО, ТУСУР, 2020. – 22 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library> Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: .

2. Сарычева Т. В. Физическая культура и спорт в вузе: Учебно-методическое пособие / Сарычева Т. В. - Томск: ФДО, ТУСУР, 2018. – 78 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://study.tusur.ru/study/library> Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: .

#### **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, 2020 (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. eLIBRARY.RU: крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (<https://www.elibrary.ru>)

ЭБС «Юрайт»: виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России (<https://urait.ru/>). Доступ из личного кабинета студента

ЭБС «Лань»: электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.com/>). 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 Основы 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

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
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 <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 (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

1. Укажите признаки резкого утомления: а) ослабление реакции на новые раздражители; б) рассеянное внимание, частые отвлечения; с) редкие отвлечения.
2. Движения человека при незначительном утомлении характеризуются: а) точностью; б) неуверенностью замедленностью; с) суетливостью движения рук и пальцев (ухудшение почерка).
3. К факторам физического характера, влияющим на работоспособность, относятся: а) температура воздуха; б) состояние здоровья; с) уровень шума.
4. Общая работоспособность человека определяется следующими факторами: а) психическими (настроение, мотивация и др.); б) правовыми и экономическими

- (должностные обязанности, дисциплина); с) физическими (освещение, шум, температура); d) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон); e) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).
5. Показателем дееспособности человека, отражающей возможности биологической природы человека и успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности является: а) активность; б) работоспособность; с) социализация.
  6. Период полной компенсации в учебном дне студента характеризуется: а) постепенным повышением работоспособности; б) появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией; с) нарастанием утомления, колебаниями волевого усилия; снижением продуктивности учебной деятельности.
  7. Периодом устойчивой высокой работоспособности в учебной неделе студента является: а) начало недели; б) середина недели; с) конец недели.
  8. 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; с) постоянным снижением интенсивности работы при сопутствующем нарастании ошибок по мере выполнения работы.
  9. 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; с) качественного показателя постоянных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.
  10. Усилия, затрачиваемые человеком при беге, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин, соответствуют: а) умеренной физической активности; б) интенсивной физической активности; с) чрезмерной физической активности; d) регулярной физической активности.
  11. Построение учебных и самостоятельных занятий по физической культуре должно учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, а именно: а) 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; б) в первой половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения циклического характера умеренной интенсивности при ЧСС 120–140 уд/мин; с) 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.
  12. Для основной группы студентов наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании двух занятий в неделю при ЧСС: а) 130–160 уд/мин с интервалами в 1–3 дня; б) 130–160 уд/мин и 110–130 уд/мин; с) свыше 160 уд/мин.
  13. Стимулирующее воздействие на работоспособность студентов основной группы к концу недели оказывает сочетание занятий с режимом ЧСС: а) 110–130 – в начале недели, 130–160 уд/мин – во второй половине; б) 130–160 уд/мин – в начале недели и 110–130 уд/мин – во второй половине; с) 130–160 уд/мин с интервалами в 1–3 дня.
  14. Значительное снижение умственной работоспособности в недельном цикле наблюдается при использовании двух занятий в неделю при ЧСС: а) свыше 160 уд/мин; б) 110–130 уд/мин в начале недели; с) 130–160 уд/мин во второй половине недели; d) 130–160 уд/мин с интервалами в 1–3 дня.
  15. Комплекс физических упражнений, выполняемых перед началом занятий, сокращающий период вратывания, тонизирующе действующий на мышцы, активизирующий работу центральной нервной системы, называется: а) вводная гимнастика; б) физкультурная минутка; с) физкультурная пауза; d) утренняя гимнастика.

16. Физкультурная пауза – это комплекс физических упражнений, выполняемых: а) в процессе учебных и самостоятельных занятий для снятия утомления, ликвидации неблагоприятных влияний учебного труда и поддержания высокой работоспособности; б) перед началом занятий для сокращения периода вработывания, тонизирующего действия на мышцы, активизации работы центральной нервной системы; с) в начале учебно-трудового дня для мобилизации вегетативных функций организма, повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это: а) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение профессиональной дееспособности; б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии; с) комплекс упражнений, обеспечивающих эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.
18. Основой профессионально-прикладной физической подготовки служит общефизическая подготовка, которая проявляется через такие факторы физической работоспособности, как: а) состояние здоровья; б) уровень физического развития; с) овладение умением расслабляться.
19. ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в а) 1935 г.; б) 1949 г.; с) 1953 г.; д) 1959 г.
20. Научно-теоретическое обоснование ППФП связано с изучением: а) влияния физиологических и физических условий на умственную работоспособность человек; б) факторов профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обуславливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека; с) особенностей социализации человека и условий, обуславливающих требования к физической и умственной активности человека в профессиональной среде.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

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

Академическая гребля

1. К общекультурным функциям физической культуры относятся функции: а) прикладная; б) воспитательная; с) коммуникативная; д) спортивная.
2. Специфическая рекреационная функция физической культуры проявляется в: а) совокупности свободной, нерегламентированной двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени; б) системе образования и воспитания; с) системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления нарушенных функций организма.
3. Адаптивная физическая культура – это физическая культура: а) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; б) применяемая для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий; с) для общего физического развития, оздоровления, совершенствования двигательных возможностей здоровых людей.
4. К специфическим методам физического воспитания относятся: а) игровой метод; б) методы наглядного воздействия; с) соревновательный метод.
5. Процесс и результат учебно-воспитательной работы по приобретению специальных систематизированных знаний, двигательных умений и навыков, а также способов самостоятельного познания закономерностей двигательной деятельности и умений использовать их в жизни называется: а) физическим воспитанием; б) нравственным воспитанием; с) физическим образованием; д) социальной зрелостью.
6. В классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения выделяют: а) циклические и ациклические упражнения; б) восстановительные и профилактические упражнения; с) упражнения максимальной и умеренной мощности.
7. Вегетативная нервная система регулирует деятельность: а) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.); б) произвольной (скелетной) мускулатуры; с) органов чувств.
8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет: а) 3200 ккал; б) 2400

- ккал; с) 2700 ккал.
9. В системе дыхания к нижним дыхательным путям относятся: а) гортань; б) трахея; с) бронхи.
  10. Большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления называют: а) развивающие нагрузки; б) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки; с) восстановительные нагрузки.

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

1. Укажите виды здоровья: а) индивидуальное; б) общественное; с) социальное.
2. Укажите критерии степени выраженности здоровья: а) способность органов к регенерации; б) увеличение массы тела; с) метеочувствительность; д) биологическая активность органов и систем.
3. Основные критерии общественного здоровья: а) средняя продолжительность жизни; б) смертность; с) мера трудоспособности; д) социальная активность.
4. Социальный признак здоровья подразумевает: а) меру трудоспособности; б) социальную активность; с) активное преобразующее деятельное отношение человека к миру; д) здоровьесберегающую стратегию индивидуальной жизни человека.
5. Личностный признак здоровья подразумевает: а) меру трудоспособности; б) степень господства человека над собой и обстоятельствами жизни; с) социальную активность; д) здоровьесберегающую стратегию индивидуальной жизни человека.
6. Признаки индивидуального здоровья: а) оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации; б) полное нравственное, физическое, психическое и социальное благополучие человека; с) отсутствие болезней, оптимальное функционирование организма без признаков заболеваний или каких-либо функциональных нарушений; д) средняя продолжительность жизни; е) уровень смертности.
7. Что означает понятие «практически здоровый человек»? а) наличие патологических изменений, которые существенно не сказываются на его самочувствии и работоспособности; б) состояние реального физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; с) психофизиологическое состояние человека, которое характеризуется не только отсутствием патологических изменений отдельных органов и систем, но и функциональными резервами организма человека, которые вполне достаточны для его эффективной биологической и социальной адаптации.
8. Критериями степени выраженности здоровья являются: а) уровень жизнеустойчивости организма; б) широта адаптационных возможностей; с) уровень биологической активности органов и систем; д) средняя продолжительность жизни; е) социальная активность.
9. Под функциональным состоянием понимается: а) состояние человека в целом с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем; б) уровень биологической активности органов и систем человека, их способности к регенерации; с) состояние реального физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
10. Приспособление организма к условиям существования жизнедеятельности биологических систем – это: а) адаптация; б) жизнеустойчивость; с) функциональное состояние.

## **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.

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.

### **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 СПС  
протокол № 74 от «16» 11 2019 г.

### СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. РСС	А.В. Фатеев	Согласовано, 595be322-a579-4ae5- 8d93-e5f4ee9ceb7d
Заведующий обеспечивающей каф. СПС	А.И. Иванов	Согласовано, 1a425822-b5e5-48ab- b8ce-ad43540a96dc
Декан ФДО	И.П. Черкашина	Согласовано, 4580bdea-d7a1-4d22- bda1-21376d739cfc

### ЭКСПЕРТЫ:

Ассистент, каф. ТОР	О.А. Жилинская	Согласовано, 7029dda8-6686-4f8c- 8731-d84665df77fc
Старший преподаватель, каф. СпС	В.Н. Якименко	Согласовано, b224ad9a-e6b8-4638- beff-3d9890a82185

### РАЗРАБОТАНО:

Старший преподаватель, каф. СпС	Ю.В. Двойникова	Разработано, fe067288-16a3-4ff1- 971c-ef039fa71283
Старший преподаватель, каф. СпС	В.Н. Якименко	Разработано, b224ad9a-e6b8-4638- beff-3d9890a82185