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

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

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 № 77850

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 профессию.

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
Универсальные компетенции		

Согласована на портале № 77850

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.
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

Согласована на портале № 77850

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	120	48	72
Подготовка к контрольной работе	172	100	72
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	10	148	160	УК-7
Итого за семестр	2	10	148	160	
5 семестр					
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	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			

Согласована на портале № 77850

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	10	УК-7
	Итого	10	
	Итого за семестр	10	
5 семестр			
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	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			
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	

Согласована на портале № 77850

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	48	УК-7	Зачёт, Тестирование
	Подготовка к контрольной работе	100	УК-7	Контрольная работа
	Итого	148		
Итого за семестр		148		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
5 семестр				
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		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

Согласована на портале № 77850

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. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://study.tusur.ru/study/library.

7.2. Дополнительная литература

1. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич - 2011. 149 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/850.
2. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/130429.
3. Физическая культура и спорт: теоретический курс : учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж : ВГАУ, 2019. — 107 с. Доступ из личного кабинета студента. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/178975.

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.
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.

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.

Согласована на портале № 77850

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.

Согласована на портале № 77850

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

Согласована на портале № 77850

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. Укажите признаки резкого утомления: a) ослабление реакции на новые раздражители;b) рассеянное внимание, частые отвлечения; c) редкие отвлечения.
2. Движения человека при незначительном утомлении характеризуются: a) точностью; b) неуверенностью замедленностью; c) суетливостью движения рук и пальцев (ухудшение почерка).
3. К факторам физического характера, влияющим на работоспособность, относятся: a) температура воздуха;b) состояние здоровья; c) уровень шума.
4. Общая работоспособность человека определяется следующими факторами: a) психическими (настроение, мотивация и др.); b) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина); c) физическими (освещение, шум, температура); d) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон); e) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).
5. Показателем дееспособности человека, отражающей возможности биологической природы человека и успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности является: a) активность; b) работоспособность; c) социализация.

Согласована на портале № 77850

6. Период полной компенсации в учебном дне студента характеризуется: a) постепенным повышением работоспособности; b) появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией; c) нарастанием утомления, колебаниями волевого усилия; снижением продуктивности учебной деятельности.
7. Периодом устойчивой высокой работоспособности в учебной неделе студента является: a) начало недели; b) середина недели; c) конец недели.
8. Неровный тип изменений работоспособности характеризуется: a) резкими колебаниями интенсивности работы и ее качества с тенденцией к снижению объема к моменту завершения задания; b) высокими качественными и количественными показателями выполнения работы при небольшом их колебании в отдельные промежутки времени; c) постоянным снижением интенсивности работы при сопутствующем нарастании ошибок по мере выполнения работы.
9. Средний коэффициент физической активности – это отношение: a) суточных энергозатрат к основному обмену организма; b) количественного показателя временных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности; c) качественного показателя постоянных затрат к уровню обмена веществ во время двигательной деятельности.
10. Усилия, затрачиваемые человеком при беге, занятиях аэробикой, плаванием на дистанцию, сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин, соответствуют: a) умеренной физической активности; b) интенсивной физической активности; c) чрезмерной физической активности; d) регулярной физической активности.
11. Построение учебных и самостоятельных занятий по физической культуре должно учитывать стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, а именно: a) в первой половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью при ЧСС 120–180 уд/мин; b) в первой половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения циклического характера умеренной интенсивности при ЧСС 120–140 уд/мин; c) во второй половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120–150 уд/мин; d) во второй половине каждого семестра целесообразно применять физические упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью при ЧСС 140–180 уд/мин.
12. Для основной группы студентов наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании двух занятий в неделю при ЧСС: a) 130–160 уд/мин с интервалами в 1–3 дня; b) 130–160 уд/мин и 110–130 уд/мин; c) свыше 160 уд/мин.
13. Стимулирующее воздействие на работоспособность студентов основной группы к концу недели оказывает сочетание занятий с режимом ЧСС: a) 110–130 – в начале недели, 130–160 уд/мин – во второй половине; b) 130–160 уд/мин – в начале недели и 110–130 уд/мин – во второй половине; c) 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: a) свыше 160 уд/мин; b) 110–130 уд/мин в начале недели; c) 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 врабатывания, тонизирующе действующий на мышцы, активизирующий работу центральной нервной системы, называется: a) вводная гимнастика; b) физкультурная минутка; c) физкультурная пауза; d) утренняя гимнастика.
16. Физкультурная пауза – это комплекс физических упражнений, выполняемых: a) в процессе учебных и самостоятельных занятий для снятия утомления, ликвидации неблагоприятных влияний учебного труда и поддержания высокой работоспособности; b) перед началом занятий для сокращения периода врабатывания, тонизирующего действия на мышцы, активизации работы центральной нервной системы; c) в начале учебно-трудового дня для мобилизации вегетативных функций организма, повышения

Согласована на портале № 77850

работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы.

17. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это: a) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение профессиональной дееспособности; b) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии; c) 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: a) состояние здоровья; b) уровень физического развития; c) овладение умением расслабляться.
19. ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в a) 1935 г.; b) 1949 г.; c) 1953 г.; d) 1959 г.
20. Научно-теоретическое обоснование ППФП связано с изучением: a) влияния физиологических и физических условий на умственную работоспособность человек; b) факторов профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обусловливающих требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека; c) особенностей социализации человека и условий, обусловливающих 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: a) прикладная; b) воспитательная; c) коммуникативная; d) спортивная.
2. Специфическая рекреационная функция физической культуры проявляется в: a) совокупности свободной, нерегламентированной двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени; b) системе образования и воспитания; c) системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для лечения заболеваний и восстановления нарушенных функций организма.
3. Адаптивная физическая культура – это физическая культура: a) для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; b) применяемая для восстановления временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий; c) для общего физического развития, оздоровления, совершенствования двигательных возможностей здоровых людей.
4. К специфическим методам физического воспитания относятся: a) игровой метод; b) методы наглядного воздействия; c) соревновательный метод.
5. Процесс и результат учебно-воспитательной работы по приобретению специальных систематизированных знаний, двигательных умений и навыков, а также способов самостоятельного познания закономерностей двигательной деятельности и умений использовать их в жизни называется: a) физическим воспитанием; b) нравственным воспитанием; c) физическим образованием; d) социальной зрелостью.
6. В классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения выделяют: a) циклические и ациклические упражнения; b) восстановительные и профилактические упражнения; c) упражнения максимальной и умеренной мощности.
7. Вегетативная нервная система регулирует деятельность: a) внутренних органов (дыхания, кровообращения и др.); b) произвольной (скелетной) мускулатуры; c) органов чувств.
8. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет: a) 3200 ккал; b) 2400 ккал; c) 2700 ккал.
9. В системе дыхания к нижним дыхательным путям относятся: a) гортань; b) трахея; c) бронхи.
10. Большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления называют: a) развивающие нагрузки; b) поддерживающие (стабилизирующие)

Согласована на портале № 77850

нагрузки; c) восстановительные нагрузки.

9.1.3. Примерный перечень тем и тестовых заданий на контрольные работы

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

Согласована на портале № 77850

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

Согласована на портале № 77850

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.

Согласована на портале № 77850

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:

Профессор, каф. ПрЭ	Н.С. Легостаев	Согласовано, 6332ca5f-c16e-4579-bbc4-ee49773dfd8d
Заведующий кафедрой, каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a

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

Согласована на портале № 77850