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 УР
_____Сенченко П.В.
«13» _____12_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **11.03.01 Радиотехника**
Направленность (профиль) / специализация: **Программируемые радиотехнические устройства**
Форма обучения: **заочная**
Кафедра: **Кафедра телекоммуникаций и основ радиотехники (ТОР)**
Курс: **1**
Семестр: **1, 2**
Учебный план набора 2024 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	1 семестр	2 семестр	Всего	Единицы
Лекционные занятия	2		2	часов
Практические занятия		2	2	часов
Самостоятельная работа	34	28	62	часов
Контрольные работы		2	2	часов
Подготовка и сдача зачета		4	4	часов
Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию)	36	36	72	часов
			2	з.е.

Формы промежуточной аттестация	Семестр	Количество
Зачет	2	
Контрольные работы	2	1

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по УР
Дата подписания: 13.12.2023
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Томск

Согласована на портале № 80109

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: Обязательная часть.
Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.
Индекс дисциплины: Б1.О.04.01.
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 № 80109

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 2 зачетных единиц, 72 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	
		1 семестр	2 семестр
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	6	2	4
Лекционные занятия	2	2	
Практические занятия	2		2
Контрольные работы	2		2
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	62	34	28

Согласована на портале № 80109

Подготовка к тестированию	42	34	8
Подготовка к зачету	10		10
Подготовка к контрольной работе	10		10
Подготовка и сдача зачета	4		4
Общая трудоемкость (в часах)	72	36	36
Общая трудоемкость (в з.е.)	2	1	1

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	Лек. зан., ч	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без зачета)	Формируемые компетенции
1 семестр					
1 Общая физическая подготовка	2	-	34	36	УК-7
Итого за семестр	2	0	34	36	
2 семестр					
2 Общая физическая подготовка	-	2	28	32	УК-7
Итого за семестр	0	2	28	30	
Итого	2	2	62	66	

5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

Названия разделов (тем) дисциплины	Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)	Трудоемкость (лекционные занятия), ч	Формируемые компетенции
1 семестр			
1 Общая физическая подготовка	Основы здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	2	УК-7
	Итого	2	
	Итого за семестр	2	
2 семестр			
2 Общая физическая подготовка	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья.	-	УК-7
	Итого	-	
	Итого за семестр	-	
	Итого	2	

5.3. Контрольные работы

Согласована на портале № 80109

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
2 семестр			
1	Контрольная работа	2	УК-7
Итого за семестр		2	
Итого		2	

5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

5.5. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.5.

Таблица 5.5. – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов (тем) дисциплины	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
2 семестр			
2 Общая физическая подготовка	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	УК-7
	Итого	2	
Итого за семестр		2	
Итого		2	

5.6. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

5.7. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.7.

Таблица 5.7. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов (тем) дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
1 семестр				
1 Общая физическая подготовка	Подготовка к тестированию	34	УК-7	Тестирование
	Итого	34		
Итого за семестр		34		
2 семестр				
2 Общая физическая подготовка	Подготовка к зачету	10	УК-7	Зачёт
	Подготовка к контрольной работе	10	УК-7	Контрольная работа
	Подготовка к тестированию	8	УК-7	Тестирование
	Итого	28		
Итого за семестр		28		
	Подготовка и сдача зачета	4		Зачет
Итого		66		

Согласована на портале № 80109

5.8. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.8.

Таблица 5.8 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Формируемые компетенции	Виды учебной деятельности			Формы контроля
	Лек. зан.	Прак. зан.	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 / Т. В. Сарычева. — Москва : ТУСУР, 2019. — 216 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/313412.

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.

2. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/130429.

7.3. Учебно-методические пособия

7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Ф. А. Гужов - 2012. 44 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1090.

2. Уроки по волейболу: Учебно-методическое пособие / Т. К. Ляшенко - 2012. 35 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1089.

3. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие / С. В. Помещиков, П. В. Столяров - 2012. 63 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1179.

4. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / В. Н. Цвиринько - 2012. 26 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1087.

5. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие / К. А. Марченко - 2012. 34 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1178.

6. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие / С. В. Середа - 2012. 18 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/1088.

7. Башмак, А. Ф. Баскетбол : методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2018. — 36 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/123596.

8. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/118830 .

9. Изучение борьбы самбо: техника броска через голову / Т. Комагин - 2021. 14 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/9462.

Согласована на портале № 80109

10. Методика начального обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Методические рекомендации / В. Зарапов - 2022. 19 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/10012.

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. 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/.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для лекционных занятий

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория с достаточным количеством посадочных мест для учебной группы, оборудованная доской и стандартной учебной мебелью. Имеются мультимедийное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивная площадка.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

8.3. 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:

Согласована на портале № 80109

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

8.4. 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 Общая физическая подготовка	УК-7	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
2 Общая физическая подготовка	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Контрольная работа	Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ
		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

Согласована на портале № 80109

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 **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. Что такое «физическая культура»?
   а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
   б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

Согласована на портале № 80109

в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

2. Что такое «физическое совершенство»?
   а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
   б) гармоничное телосложение;
   в) высшая степень подготовленности – спортивная форма.
3. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека?
   а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
   б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
   в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
4. Что такое физические упражнения?
   а) двигательные действия, укрепляющие организм;
   б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
   в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.
5. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня?
   а) упражнения на внимание;
   б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
   в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
6. На что направлен здоровый образ жизни?
   а) на развитие физических качеств людей;
   б) на поддержание высокой работоспособности людей;
   в) на сохранение и улучшение здоровья людей.
7. Что такое «спорт»?
   а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
   б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
   в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях.
8. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
   а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
   б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня;
   в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды.
9. Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?
   а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
   б) величиной их воздействия на организм;
   в) временем и количеством повторений двигательных действий.
10. От чего зависит положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма?
    а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
    б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
    в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений.

Согласована на портале № 80109

9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Специальная функция физической культуры, применяемая преимущественно в системе специальных восстановительных мер при использовании физических упражнений для восстановления нарушенных функций организма называется:
   а) рекреативная;
   б) оздоровительно-реабилитационная;
   в) прикладная.
2. Как называются индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека?
   а) физические качества;
   б) выносливость;
   в) физическая способность.
3. Как называется способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительным мышечным напряжением?
   а) силовая ловкость;
   б) силовая выносливость;
   в) скоростно-силовая способность.
4. Что можно отнести к структурным элементам в системе физической культуры, как вида культуры?
   а) физическую рекреацию;
   б) физическое воспитание;
   в) физиологические процессы.
5. К какому медоту относится прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70-95 кг с полными интервалами отдыха между подходами)?
   а) переменно-интервального упражнения;
   б) стандартно-интервального упражнения;
   в) переменного упражнения.
6. Как называется целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий?
   а) физической рекреацией;
   б) двигательной реабилитацией;
   в) адаптивной физической культурой.
7. Как классифируются физические упражнения по признаку биомеханической структуры движения?
   а) циклические и ациклические упражнения;
   б) восстановительные и профилактические упражнения;
   в) упражнения максимальной и умеренной мощности.
8. Что относится к критериям степени выраженности здоровья?
   а) биологическая активность органов;
   б) способность к самовосстановлению;
   в) способность к регенерации.
9. Что относят к специфическим видам силовых способностей?
   а) скоростно-силовые способности;
   б) силовая выносливость;
   в) силовую ловкость.
10. Что относится к специфическим образовательным функциям физической культуры?
    а) удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производственной деятельности;
    б) формирование жизненно важных и прикладных двигательных умений, и навыков;
    в) повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда.

9.1.3. Примерный перечень вариантов (заданий) контрольных работ

1. Какие функциям физической культуры относятся к общекультурным функциям?
   а) воспитательная;

Согласована на портале № 80109

б) коммуникативная;
в) спортивная.

2. Что относится к специфическим методам физического воспитания?
   а) игровой метод;
   б) методы наглядного воздействия;
   в) соревновательный метод.
3. Какие упражнения выделяют в классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения?
   а) циклические и ациклические упражнения;
   б) восстановительные и профилактические упражнения;
   в) упражнения максимальной и умеренной мощности.
4. Как называют большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высоким воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления?
   а) развивающие нагрузки;
   б) поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки;
   в) восстановительные нагрузки.
5. Как называется один из самостоятельных аспектов физической культуры, заключающийся в том, что физическое совершенствование происходит в результате оптимальной целенаправленной двигательной активности человека, связанной с выполнением физических упражнений и осуществляемой по законам физического воспитания?
   а) личностным аспектом;
   б) ценностным аспектом;
   в) деятельностным аспектом.

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 / электронном журнале 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

Согласована на портале № 80109

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.

Согласована на портале № 80109

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС
протокол № 2 от « 7 » 11 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. ТОР	Е.В. Рогожников	Согласовано, b84f9d06-d731-4645-a26c-4b95ce5bb9b9
Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a
Начальник учебного управления	И.А. Лариошина	Согласовано, c3195437-a02f-4972-a7c6-ab6ee1f21e73

ЭКСПЕРТЫ:

Доцент, каф. ТОР	Я.В. Крюков	Согласовано, c2550210-7b25-4114-bb78-df4c7513eecf
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 № 80109