

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ

Первый
проректор – проректор
по учебной работе

Н.Н. Сухих

2017 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Направление подготовки
25.03.03 Аэронавигация

Направленность программы (профиль)
Организация бизнес-процессов на воздушном транспорте

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Санкт-Петербург
2017

1 Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины является физическое воспитание обучающихся по овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля; формирование должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;

- совершенствовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;

- совершенствовать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;

- совершенствовать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;

- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;

- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к организационно-управленческому виду профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к блоку Б.4 «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплины «Физическая подготовка».

Дисциплина изучается на 1 и 2 курсах.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-39)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на развитие личных жизненных и профессиональных целей <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - системой самостоятельного использования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)
<p>Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-40)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, необходимые для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности; - системой практических умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Наименование	Всего часов	Курс	
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	72	36	36
Контактная работа:	8	4	4
лекции	-	-	-
практические занятия	-	-	-
семинары	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-
курсовой проект (работа)	-	-	-
Самостоятельная работа студента	46	23	23
Промежуточная аттестация	18	9	9

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-39	ОК-40		
1 курс					
Тема 1. Легкая атлетика	13	+	+	ВК, ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	КН
Тема 2. Комплексные занятия	14	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	КН
Итого за 1 курс	27				
Промежуточная аттестация	9				
Всего за 1 курс	36				
2 курс					
Тема 2. Комплексные занятия	13	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	У, Т
Тема 1. Легкая атлетика	14	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	У, Т

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-39	ОК-40		
Итого за 2 курс	27				
Промежуточная аттестация	9				
Всего за 2 курс	36				
Всего по дисциплине	72				

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ВК – входной контроль, Л – лекция, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач, СРС – самостоятельная работа студента; в разделе «Оценочные средства»: У – устный опрос, Т – тест.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 курс							
Тема 1. Легкая атлетика	2	-	-	-	11	-	13
Тема 2. Комплексные занятия	2	-	-	-	12	-	14
Итого за 1 курс	4	-	-	-	23	-	27
Промежуточная аттестация							9
Всего за 1 курс							36
2 курс							
Тема 2. Комплексные занятия	2	-	-	-	11	-	13
Тема 1. Легкая атлетика	2	-	-	-	12	-	14
Итого за 2 курс	2	-	-	-	23	-	27
Промежуточная аттестация							9
Всего за 2 курс							36
Всего по дисциплине							72

5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая культура» в Университете являются: специальные знания, физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие студентов.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая культура» в Университете осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;

- занятия в спортивных секциях Университета;
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады, соревнования по видам спорта).

Учебные занятия проводятся в виде лекций, в содержание которых включено изучение учебного материала.

Занятия направлены на получение умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

Тема 1. Легкая атлетика

В содержание занятий включаются: оздоровительные виды ходьбы и бега; специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения, упражнения на тренажерах; спортивные и подвижные игры.

Тема 2. Комплексные занятия

В содержание занятий включаются: комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, здоровьесформирующие фитнес-технологии, подвижные игры, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

5.4 Практические занятия

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1	1. Поиск, анализ информации и проработка учебного материала по теме «Легкая атлетика», работа с конспектом лекций и рекомендуемой литературой [1-11]. 2. Подготовка к выполнению тестов.	23
2	1. Поиск, анализ информации и проработка учебного материала по теме «Комплексные	23

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
	занятия», работа с конспектом лекций и рекомендуемой литературой [1-11]. 2. Подготовка к выполнению тестов.	
Итого по дисциплине		46

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Германов, Г.Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры**: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984.

2 Письменский, И.А. **Физическая культура**: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB.

3 **Физическая культура** : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F.

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры** : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97.

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26.

6 **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты

России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1.

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

7 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 20.12.2016).

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 20.12.2016).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 20.12.2016).

10 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 20.12.2016).

11 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения – 20.12.2016).

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

8 Образовательные и информационные технологии

Входной контроль предназначен для выявления уровня освоения компетенций обучающимися, необходимых перед изучением дисциплины.

При реализации дисциплины «Физическая культура» используются лекционные занятия и самостоятельная работа студента как виды учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины.

Лекция как образовательная технология представляет собой устное, систематически последовательное изложение преподавателем учебного материала с целью организации целенаправленной познавательной деятельности студентов по овладению знаниями, умениями и навыками читаемой дисциплины. В лекции делается акцент на реализацию главных идей и направлений в ее изучении, дается установка на последующую самостоятельную работу.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии – решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним способами, определяющими целостное представление о содержании и методах физической подготовки, в составе групп.

Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения. Самостоятельная работа является специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающихся в учебном процессе. Самостоятельная работа может быть представлена как средство организации самообразования и воспитания самостоятельности как личностного качества. Как явление самовоспитания и самообразования самостоятельная работа обучающихся обеспечивается комплексом профессиональных умений обучающихся, в частности умением осуществлять планирование деятельности, искать ответ на непонятное, неясное, рационально организовывать свое рабочее место и время. Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него навыков и умений физкультурной деятельности.

9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся, включают:

- данные дневника самоконтроля, характеризующие уровень физического состояния обучающихся;

- тесты.

Благодаря самоконтролю занимающийся имеет возможность лично контролировать ход тренировочного процесса, анализировать результаты используемой методики тренировки. При этом любая тренировка должна быть строго дозированной в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, уровнем развития физических качеств.

В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели здоровья.

К субъективным показателям здоровья относятся: самочувствие, аппетит, качество сна, настроение, эмоции, уровень организованности и т.д.

К объективным показателям относятся: рост, вес, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, уровень артериального давления, тесты самоконтроля и т.д.

Тесты самоконтроля

Проба Руфье (оборудование – секундомер)

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P_1); затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (P_2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P_3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{индекс Руфье} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 - удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другая модификация расчета: _____

Результаты оцениваются: от 0 до 2,9 – отлично; 3,0 до 6,0 – хорошо; от 6,0 до 8,0 – удовлетворительно; более 8,0 – плохо.

Проба Штанге

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. После проведения первой пробы необходим отдых 2-3 минуты.

Проба Генчи

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное для него время. Оценка

результатов тестирования проводится на основании таблиц (таблицы 1, 2). Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Таблица 1. Оценка общего состояния обследуемого по параметру пробы Штанге

Оценка состояния испытуемого	Время задержки вдоха (с)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

Таблица 2. Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи

Возраст	Юноши		Девушки		Возраст	Юноши		Девушки	
	Штанге	Генчи	Штанге	Генчи		Штанге	Генчи	Штанге	Генчи
11	51	24	44	20	17	71	29	64	28
12	60	22	48	22	18	73	32	66	32
13	61	24	50	19	19	76	34	68	34
14	64	25	54	24	20	74	36	76	34
15	68	27	60	26	21	74	36	76	34
16	71	29	64	28	22	74	38	75	36

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Простая проба:

- встать в основную стойку, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперед, закрыть глаза.

Усложненная проба:

- встать на одной ноге, либо ступни ног на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой ноги, закрыть глаза.

Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам.

Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Динамика развития показателей контролируется по графику, отображающему систематическое определение результатов проб и показателей здоровья (не менее 3-х раз в неделю).

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета на 1 курсе и зачета с оценкой на 2 курсе.

Оценочные средства для промежуточной аттестации включают тесты, характеризующие уровень физкультурного образования обучающихся.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

Тесты как форма контроля, имеют своей целью углубление знаний студентов, активизацию их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

Обучающиеся выполняют тесты с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные) в течение 20 минут.

Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам. Перед проведением тестирования необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный ответ.

Алгоритм тестирования:

- необходимо подписать бланк теста, указав ФИО, группу;
- внимательно прочитать задание и указания к выполнению работы, обратить внимание на время, отводимое на выполнение заданий;
- отвечать на вопросы можно в любом порядке;
- выбрать правильный вариант ответа из предлагаемого перечня, или вписать свой вариант ответа, соотнести и т.д. в зависимости от задания;
- если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовательно убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них;
- перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

Проведение тестирования может выполняться с использованием портала дистанционного образования Университета.

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
Контактная работа				
Тема 1. Легкая атлетика. Лекция 1.	20	30		У
Тема 2. Комплексные занятия. Лекция 2	20	30		У
Контрольное выполнение теста	5	10		

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
<i>Самостоятельная работа студента</i>				
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30		
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8	14	
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8	14	
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4	14	
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС	Оценка			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов:

- на первом и на втором этапах формирования компетенции ОК-39, ОК-40 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого строится график динамики физического состояния занимающихся;

- на третьем этапе формирования компетенции ОК-39, ОК-40 применяются тесты.

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оценкой на 4 курсе с оцениванием теоретической подготовленности.

Оценка теоретической подготовленности проводится тестированием, состоящим из 30 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

Оценка теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета и зачета с оценкой определяется:

10 баллов – правильные ответы даны на 28 вопросов;

9 баллов – правильные ответы даны на 27 вопросов;

8 баллов – правильные ответы даны на 26 вопросов;

7 баллов – правильные ответы даны на 25 вопросов;

6 баллов – правильные ответы даны на 24 вопроса;

5 баллов – правильные ответы даны на 23 вопроса.

Если получены правильные ответы на 22 и менее вопросов, тестирование считается невыполненным.

9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

В качестве входного контроля используются тесты, характеризующие уровень физкультурного образования занимающихся.

9.4.1 Типовые контрольные вопросы для теста

1. Профессиональная компетентность – это...

А) степень готовности к исполнению будущей профессиональной деятельности;

Б) степень готовности к исполнению спортивной деятельности;

В) степень готовности к самоконтролю;

Г) степень развития профессиональных знаний.

2. В чем влияние занятий профессионально-прикладной физической подготовки?

А) обеспечивают ускорение процесса вработываемости;

- Б) совершенствуют способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений;
- В) повышают физическую и эмоциональную устойчивость;
- Г) все вышеперечисленное.

3. Авиакатастрофы и авиапроисшествия происходят в основном из-за...

- А) ошибок пилотов и диспетчеров;
- Б) отказов техники;
- В) погодных условий;
- Г) всех в равной степени.

4. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) недостаточная двигательная активность;
- Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;
- В) неблагоприятное влияние внешней среды;
- В) все вышеперечисленное.

5. Специфика труда в гражданской авиации особенно часто приводит к заболеваниям...

- А) дыхательной системы;
- Б) сердечно-сосудистой системы;
- В) опорно-двигательного аппарата;
- Г) нервной системы.

6. Что не входит в схему профессиограммы специалиста гражданской авиации?

- А) общие сведения о профессии и условия труда;
- Б) характеристика деятельности;
- В) оценка роли специалиста в профессии и влияние профессии на самого человека;
- Г) оценка роли преподавателя по профессионально-прикладной подготовке.

7. ППФП какого специалиста включает разностороннюю физическую подготовку, развитие координации движений, специальные упражнения для укрепления зрительного и слухового анализаторов, выносливости и эмоциональной устойчивости?

- А) авиационного инженера и механика;
- Б) штурмана и бортиженера;
- В) пилота и диспетчера;
- Г) всех перечисленных.

8. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) все нижеперечисленное;
- Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;

- В) неблагоприятное влияние внешней среды;
- Г) недостаточная двигательная активность.

9. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки состоят в формировании...

- А) прикладных знаний, умений и навыков;
- Б) прикладных физических качеств;
- В) прикладных специальных качеств;
- Г) всего вышеперечисленного.

10. Для определения профессионально-прикладной физической подготовки составляется профессиограмма специалиста, т.е. перечень...

- А) смежных специальностей;
- Б) необходимых прикладных знаний, умений, навыков и качеств профессиональной деятельности;
- В) основных профессиональных заболеваний;
- Г) должностей профессионального роста.

9.5. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-39)</i>		
Знать: - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	степень освоения основ теории физической культуры и спорта
		уровень изученности средств физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности
		степень ознакомления с основами методики организации занятий физической культурой и спортом
		способность к изучению методик организации и проведения самоконтроля

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
		в процессе занятий спортом
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	знает основы двигательной активности человека
		знает требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке изучил методику физической тренировки
	Этап 3. Проверка усвоения материала	использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на развитие личных жизненных и профессиональных целей	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики
		способен организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с помощью специалиста по физической культуре
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	методически грамотно применяет средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
		разрабатывает варианты физической тренировки
Этап 3. Проверка усвоения материала	выполняет предложенные упражнения	

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - системой самостоятельного использования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>использует средства физической подготовки для поддержания адапционных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью специалиста по физической культуре</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>успешное прохождение зачета, зачета с оценкой</p>
<p><i>Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-40)</i></p>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, необходимые для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта</p> <p>ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в профессиональной деятельности</p>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	ознакомление с основами методики организации занятий физической подготовкой
	Этап 3. Проверка усвоения материала	способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для подготовки к профессиональной деятельности
Уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей по достижению личных жизненных и профессиональных целей	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой
	Этап 3. Проверка усвоения материала	выполняет предложенные упражнения
Владеть: - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности; - системой практических	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, необходимого уровня физической подготовленности
	Этап 2. Формирование навыков	способность применять изученные методики для обеспечения полноценной

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения	практического использования средств и методов физической культуры	социальной и профессиональной деятельности
	Этап 3. Проверка усвоения материала	успешное прохождение зачета, зачета с оценкой

9.5.1 Шкала оценивания теоретической подготовленности для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета и зачета с оценкой

оценка	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
	«удовлетворительно»		«хорошо»		«отлично»	
количество правильных ответов	23	24	25	26	27	28

9.5.2 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета и зачета с оценкой

30 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; разбирающийся в основных научных концепциях по дисциплине; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно; отработавший практические занятия не менее 70%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее,

систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

28 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного и программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

27 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; отработавший практические занятия не менее 50-69%; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

26 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 9 баллов.

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного

учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; способный использовать полученные умения и навыки; не отличавшийся активностью на практических занятиях; отработавшему основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

24 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

23 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

22 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

21 балл – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и

предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

20 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

19 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

18 – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

17 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 7 баллов.

16 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 6 баллов.

15 баллов – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; отработавший основные практические занятия не менее 50%; выполнивший тестирование на 5 баллов.

14 и менее баллов – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; выполнивший тестирование менее, чем на 5 баллов; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

9.6.1 Перечень примерных вопросов для теста текущего контроля

1. Понятие «Физическая культура».

А) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это мера и способ физического развития человека.

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека.

В) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

2. Целью физической культуры является?

А) Формирование физически совершенного человека.

Б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

3. Двигательный навык – это:

А) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

В) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

4. Двигательное умение – это:

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

5. Этапы формирования двигательных навыков.

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык

6. Что представляют собой мышечная сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота?

А) Физические действия.

Б) Физические способности.

В) Физические качества.

7. Отличие спортивных упражнений от бытовых и физкультурных.

А) В зрелищности.

Б) В предназначении.

В) В присутствии соревновательного компонента.

8. Понятие «Социально-биологические основы физической культуры».

А) Комплекс медико-биологических наук.

Б) Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

В) Комплекс социальных и биологических наук.

9. Процесс развития организма во все периоды его жизни – с момента зачатия и до ухода из жизни.

А) Гомеостаз.

Б) Онтогенез.

В) Метастаз.

10. Зрелый возраст человека.

А) 19-60 лет.

Б) 25-65 лет.

В) 21-60 лет.

11. К какой части опорно-двигательного аппарата относят скелет?

- А) Активной части.
- Б) Пассивной части.
- В) Двигательной части.

12. Что относится к сердечно - сосудистой системе?

- А) Кровеносная система.
- Б) Лимфатическая система.
- В) Кровеносная и лимфатическая системы.

13. Как называют редкий пульс человека?

- А) Тахикардия.
- Б) Брадикардия.
- В) Экономизация ЧСС.

14. К образованиям иммунной системы относятся:

- А) Лимфатические узлы, капилляры.
- Б) Пищеварительная и дыхательные системы.
- В) Костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенка, скопления лимфоидной ткани, миндалины.

15. Основные функции пищеварительной системы.

- А) Моторная, секреторная, всасывающая, экскреторная.
- Б) Измельчение, перемещение и удаление остатков пищи.
- В) Удаление из организма продуктов обмена.

16. Термин «Экология».

- А) Область знания, рассматривающая влияние вредных явлений природы на человека.
- Б) Область знания, рассматривающая условия проживания человека.
- В) Область знания, рассматривающая взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы.

17. Ведущий фактор развития физических способностей.

- А) Аутогенная тренировка.
- Б) Наследственность.
- В) Физические упражнения.

18. Физические способности.

- А) Индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.
- Б) Способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия.
- В) Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

19. Что является основным специфическим средством формирования физической культуры личности?

- А) Спортивный инвентарь.
- Б) Гигиенический фактор.
- В) Физические упражнения.

20. Что представляет собой понятие «Техника физического упражнения»?

- А) Упорядоченную определенным образом совокупность движений.
- Б) Целесообразный, относительно высокоэффективный способ выполнения двигательного действия.
- В) Наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.

21. Что такое физическая рекреация?

- А) Деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности.
- Б) Процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.
- В) Овладение техническими, тактическими, физическими и физическими подготовками.

22. Определение здоровья.

- А) Это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.
- Б) Это процесс сохранения предельных возможностей человека в условиях спортивно-педагогического процесса.
- В) Это процесс восстановления утраченных функций организма после травм или болезней.

23. Виды здоровья.

- А) Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное (нравственное) здоровье.
- Б) Здоровье детей. Здоровье юношей. Здоровье девушек. Здоровье взрослых. Здоровье людей пожилого возраста.
- В) Личностное здоровье, социальное здоровье.

24. Основные элементы здорового образа жизни.

- А) Хорошее настроение, позитивные эмоции, положительная мотивация.
- Б) Рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.
- В) Жизненно необходимые двигательные умения и навыки с целью использования их в быту и труде.

25. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

- А) Общество, средства массовой информации, уровень благосостояния
- Б) Наследственность, окружающая среда, уровень медицинской помощи, образ жизни.
- В) Настроение. Appetit. Климат.

26. При равномерном беге оптимальная ЧСС должна составлять.

- А) ЧСС 100-110 уд/мин.

Б) ЧСС 130-150 уд/мин.

В) ЧСС 160-180 уд/мин.

27. Формула максимально допустимого пульсового режима при занятиях физическими упражнениями.

А) ЧСС (макс.) = 160 уд/мин - возраст (в годах).

Б) ЧСС (макс.) = 170 уд/мин - возраст (в годах).

В) ЧСС (макс.) = 220 уд/мин - возраст (в годах).

28. Режим питания при занятиях физическими упражнениями.

А) За 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин. после нее, ужинать не позднее, чем за 2 ч до сна.

Б) Непосредственно перед тренировкой и спустя 2,5 часа после нее.

В) Перед тренировкой не есть вообще, спустя 2,5 часа после нее.

29. При оказании первой помощи при ушибе.

А) Сделать согревающий компресс.

Б) Пониженное положение поврежденной части тела и массаж.

В) Холод на место ушиба, возвышенное положение поврежденной части тела, наложение давящей повязки.

30. Развитие каких мышц для женщин имеет особое значение?

А) Брюшного пресса, спины, тазового пояса.

Б) Рук, груди, передней поверхности бедра.

В) Задней и внутренней поверхности бедра.

31. Специфические черты физической рекреации.

А) Строго регламентированная физкультурно-спортивная деятельность под руководством педагога.

Б) Полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации.

В) Самостоятельные занятия в рабочее время.

32. Основные мотивы физической рекреации.

А) Активный отдых; перемена вида и характера деятельности; большое удовольствие от двигательной деятельности; развитие индивидуально привлекательных физических способностей.

Б) Стремление к повышению спортивного мастерства для достижения все более высоких спортивных результатов.

В) Обязательная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

33. Основные средства физической рекреации.

А) Спортивное оборудование, спортивные площадки, трассы.

Б) Любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет потребности человека в движении и активном отдыхе.

В) Естественные силы природы, гигиенические факторы человека.

34. Основные методы индивидуального контроля за состоянием организма человека во время занятий физическими упражнениями.

А) Оценка субъективных данных и объективных показателей самоконтроля.

Б) Педагогический контроль.

В) Врачебный контроль.

35. Отличительные особенности содержания занятий физической рекреацией, ее направленность.

А) Достижение наивысших спортивных результатов в международных соревнованиях. Направленность на победу.

Б) Добрая воля участников, потребность в двигательной деятельности и желание получить удовольствие, наслаждение от движения. Направленность рекреации на сохранение, восстановление и укрепление здоровья.

В) Обязательное соблюдение тренировочного режима, для повышения качества спортивной подготовленности.

36. Международные организации по физическому воспитанию, спорту, активному отдыху.

А) ЮНЕСКО, ВТО, БРИКС.

Б) ВАРА, ЕЛПА, СИЕПС, ФИЕП, ИКСПЕР.

В) МАГАТЭ, ООН.

37. Что характеризует понятие «ортобиоз»?

А) Умеренность во всем, трудолюбие, здоровый стиль и образ жизни без излишеств.

Б) Образ жизни, в основе которого лежат занятия спортом.

В) Свобода в выборе стиля жизни.

38. Дополнительные средства физической культуры.

А) Массаж, гигиена, оздоровительные силы природы.

Б) Контроль за самочувствием, тесты физической подготовленности.

В) Прикладные виды спорта.

39. Что является высшей мерой человеческого здоровья?

А) Социальное здоровье.

Б) Физическое здоровье.

В) Психическое здоровье.

40. Основное средство физической культуры.

А) Спорт.

Б) Оздоровительные силы природы и гигиенический фактор.

В) Физические упражнения.

9.6.2 Перечень примерных вопросов для теста промежуточной аттестации

1. К циклическим упражнениям относятся:

А) Бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде.

Б) Единоборства, спортивные игры, метания, прыжки.

В) Различные виды гимнастики.

2. В чем суть процесса экономизации работы организма при повышении уровня тренированности?

А) Тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся.

Б) Тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся.

В) Спортсмен экономит силы на тренировке.

3. Какие процессы энергообеспечения преобладают при одинаковой нагрузке у тренированного человека по сравнению с не тренированным?

А) Анаэробные.

Б) Аэробные.

В) Смешанные.

4. Условия гипоксии.

А) Недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе.

Б) Пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе.

В) Состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.

5. Задачи общей физической подготовки:

А) Развитие физических качеств и тактических действий спортсмена.

Б) Укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки.

В) Совершенствование физических способностей спортсмена.

6. Задачи специальной физической подготовки:

А) Развитие общей подготовленности.

Б) Развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта.

В) Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

7. Структура подготовленности спортсмена.

А) Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Б) Физическая и техническая.

В) ОФП и СФП.

8. Субъективные показатели состояния организма человека.

А) Жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост.

Б) Сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение.

В) Выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов?

А) Оценить развитие координационных способностей человека.

Б) Оценить изменения пропорциональности физического развития.

В) Оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

10. Средства оценки физической подготовленности:

- А) Ортостатические пробы.
- Б) Медицинские осмотры.
- В) Контрольные упражнения, тесты.

11. Главный компонент спорта.

- А) Соревновательный.
- Б) Зрелищный.
- В) Тренировочный.

12. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?

- А) Быстрее, выше, сильнее.
- Б) Мир, дружба, спорт.
- В) Выносливость, сила, быстрота.

13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК).

- А) Документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований.
- Б) Документ, определяющий ранги соревнований.
- В) Нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.

14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК?

- А) 1, 2, 3.
- Б) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках).
- В) 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

15. К циклическим видам спорта не относятся?

- А) Виды спорта анаэробного обмена.
- Б) Виды спорта аэробного обмена.
- В) Спортивные игры.

16. Кто произносит олимпийскую клятву?

- А) Организаторы игр.
- Б) Представители команд-участниц.
- В) Спортсмены и судьи.

17. Перспективное планирование спортивной подготовки.

А) Управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов).

Б) Управление тренировочным процессом в отдельном соревновании.

В) Управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

18. Какое из психических состояний, возникающих у спортсменов перед соревнованиями способствует достижению наиболее высоких результатов?

- А) Оптимальное возбуждение – «боевая готовность»
- Б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»
- В) Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

19. Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней физической нагрузке?

- А) 60-80 ударов в минуту.
- Б) 90-110 ударов в минуту.
- В) 130-150 ударов в минуту.

20. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений?

- А) Мышечная релаксация.
- Б) Мышечная эластичность.
- В) Мышечная компенсация.

21. Определение понятия «Профессионально прикладная физическая подготовка»?

А) Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Б) Перенос навыков, приобретенных в процессе занятий спортом на трудовую деятельность человека.

В) Процесс развития физических качеств человека, необходимых в работе.

22. Главная цель ППФП.

А) Достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Б) Предупреждение травматизма и профилактика профзаболеваний.

В) Развитие специальных физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе?

А) Дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится.

Б) Дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится.

В) Дыхание и частота сердечных сокращений не изменятся.

24. Основные средства ППФП?

А) Естественно-средовые факторы.

Б) Физические упражнения

В) Средства спортивной гигиены

25. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»?

А) Совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры

Б) Двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей

В) Особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП?

А) Уровень заработной платы.

Б) Формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда.

В) Режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

27. Приобретение, воспитание и формирование чего не являются задачами ППФП?

А) Прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств

Б) Общефизической, тактической, технической подготовленности.

В) Прикладных умений и навыков.

28. Что не является специфическим средством ППФП?

А) Физические упражнения

Б) Естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной).

В) Материальная база для занятий спортом.

29. В каких реакциях организма проявляется негативное влияние эмоционального возбуждения в процессе профессиональной деятельности?

А) В вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных, реакциях, в экспрессивных реакциях.

Б) В экстраординарных реакциях.

В) В неадекватных реакциях.

30. Укажите на прикладной вид спорта.

А) Волейбол.

Б) Легкая атлетика.

В) Авиационное многоборье.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в виде аудиторных занятий (лекционные занятия), которые проводятся в форме активных (решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним методами в составе групп, определяющих целостное представление о содержании и методах физической подготовки) и интерактивных (коллективное взаимодействие, т.е. применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия) занятий.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный лекционными занятиями;

- регулярно вести дневник самоконтроля;

- освоить предложенные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;

- подготовка к лекционному занятию и прохождению теста.

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

В процессе прохождения учебной дисциплины каждый обучающийся обязан: выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, поддерживать свою физическую подготовленность; сдавать зачеты в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 161000 «Аэронавигация».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «15» января 2016 года, протокол № 5.

Разработчики:

к.п.н., профессор

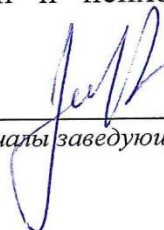


Дементьев К.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы)

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.




Голубев А.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.э.н., доцент



Фомина И.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «20» января 2016 года, протокол № 3.

С изменениями и дополнениями от «30» августа 2017 года, протокол № 10 (в соответствии с Приказом от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»).