

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 подготовка

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:

- формировать 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;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры и спорта, установки на здоровый образ жизни;
- сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- способствовать повышению необходимого уровня физической и спортивной подготовленности, выбору приоритетных видов спорта (систем физических упражнений) по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника организационно-управленческому виду профессиональной деятельности.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к вариативной части блока Б.4 «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая подготовка» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура».

Дисциплина изучается на 1, 2 и 3 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"> <li>- социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности;</li> <li>- принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на достижение личных жизненных целей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)</li> </ul> |
| <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"> <li>- социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и освоение профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</li> </ul>                             |

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 академических часов, не переводящихся в зачетные единицы.

| Наименование                          | Всего часов | Курс |    |     |
|---------------------------------------|-------------|------|----|-----|
|                                       |             | 1    | 2  | 3   |
| Общая трудоемкость дисциплины         | 340         | 85   | 85 | 170 |
| Контактная работа:                    | -           | -    | -  | -   |
| лекции                                | -           | -    | -  | -   |
| практические занятия                  | -           | -    | -  | -   |
| семинары                              | -           | -    | -  | -   |
| лабораторные работы                   | -           | -    | -  | -   |
| курсовой проект (работа)              | -           | -    | -  | -   |
| Самостоятельная работа студента       | 328         | 81   | 81 | 166 |
| Промежуточная аттестация, в том числе | 12          | 4    | 4  | 4   |

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины             | Количество часов | Компетенции |       | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|-----------------------------|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                             |                  | ОК-39       | ОК-40 |                            |                    |
| <b>1 курс</b>               |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 40               | +           | +     | СРС                        | У, Т               |
| Тема 2. Комплексные занятия | 41               | +           | +     | СРС                        | У, Т               |
| Итого за 1 курс             | 81               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 4                |             |       |                            |                    |
| Всего за 1 курс             | 84               |             |       |                            |                    |
| <b>2 курс</b>               |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 40               | +           | +     | СРС                        | У, Т               |
| Тема 2. Комплексные занятия | 41               | +           | +     | СРС                        | У, Т               |
| Итого за 2 курс             | 81               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 4                |             |       |                            |                    |
| Всего за 2 курс             | 84               |             |       |                            |                    |
| <b>3 курс</b>               |                  |             |       |                            |                    |

| Темы дисциплины             | Количество часов | Компетенции |       | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|-----------------------------|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                             |                  | ОК-39       | ОК-40 |                            |                    |
| Тема 3. Спортивные игры     | 54               | +           | +     | СРС                        | У, Т               |
| Тема 2. Комплексные занятия | 54               | +           | +     | СРС                        | У, Т               |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 58               | +           | +     | СРС                        | У, Т               |
| Итого за 3курс              | 166              |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 4                |             |       |                            |                    |
| Всего за 3 курс             | 170              |             |       |                            |                    |
| Итого по дисциплине         | 328              |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 12               |             |       |                            |                    |
| Всего по дисциплине         | 340              |             |       |                            |                    |

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач; 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 |
|--|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| <b>1 курс</b>                          |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Легкая атлетика                | - | -  | - | -  | 40  | -  | 40          |
| Тема 2. Комплексные занятия            | - | -  | - | -  | 41  | -  | 41          |
| Итого за 2 курс                        | - | -  | - | -  | 81  | -  | 81          |
| Промежуточная аттестация               |   |    |   |    |     |    | 4           |
| Всего за 2курс                         |   |    |   |    |     |    | 84          |
| <b>2 курс</b>                          |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Легкая атлетика                | - | -  | - | -  | 40  | -  | 40          |
| Тема 2. Комплексные занятия            | - | -  | - | -  | 41  | -  | 41          |
| Итого за 2 курс                        | - | -  | - | -  | 81  | -  | 81          |
| Промежуточная аттестация               |   |    |   |    |     |    | 4           |
| Всего за 2курс                         |   |    |   |    |     |    | 170         |
| <b>3 курс</b>                          |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 3. Спортивные игры                | - | -  | - | -  | 54  | -  | 54          |
| Тема 2. Комплексные занятия            | - | -  | - | -  | 54  | -  | 54          |
| Тема 1. Легкая атлетика                | - | -  | - | -  | 58  | -  | 58          |
| Итого за 3 курс                        | - | -  | - | -  | 166 | -  | 166         |

| Наименование темы (раздела)<br>дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего<br>часов |
|---|---|----|---|----|-----|----|----------------|
| Промежуточная аттестация                  |   |    |   |    |     |    | 4              |
| Всего за 3 курс                           |   |    |   |    |     |    | 170            |
| Итого по дисциплине                       |   |    |   |    |     |    | 328            |
| Промежуточная аттестация                  |   |    |   |    |     |    | 12             |
| Всего по дисциплине                       |   |    |   |    |     |    | 340            |

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая подготовка» в Университете являются: совершенствование физической подготовленности и степени развития двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая подготовка» в Университете проводится на протяжении 1, 2 и 3 курсов обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- самостоятельное изучение рекомендованной литературы (п.6);
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

#### Тема 1. Легкая атлетика

Изучение темы направлено на совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию.

#### Тема 2. Комплексные занятия

Изучение темы направлено на совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, на освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости; формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении сложно-координационных упражнений, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

#### Тема 3. Спортивные игры

Изучение темы направлено на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. В содержание занятий включаются: ознакомление с основными правилами спортивных игр; общеразвивающие и специальные упражнения; упражнения

по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры (Волейбол, корф-бол, стрит-бол, мини-футбол, баскетбол).

#### 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   | Трудоемкость (часы) |
|-----------------------|---|---------------------|
| 1                     | 1. Поиск, анализ информации и проработка учебного материала по теме «Легкая атлетика», работа с конспектом лекций и рекомендуемой литературой [1-11].<br>2. Подготовка к выполнению тестов.     | 138                 |
| 2                     | 1. Поиск, анализ информации и проработка учебного материала по теме «Комплексные занятия», работа с конспектом лекций и рекомендуемой литературой [1-11].<br>2. Подготовка к выполнению тестов. | 136                 |
| 3                     | 1. Поиск, анализ информации и проработка учебного материала по теме «Спортивные игры», работа с конспектом лекций и рекомендуемой литературой [1-11].<br>2. Подготовка к выполнению тестов.     | 54                  |
| Итого по дисциплине   |   | 328                 |

### 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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**

При реализации дисциплины «Физическая подготовка» по заочной форме используется самостоятельная работа студентов.

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 физической 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. Менее 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 зачетов на 1, 2 и 3 курсах.

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**

1 курс

| Тема/вид учебных занятий | Количество баллов | Срок | При- |
|--------------------------|-------------------|------|------|
|--------------------------|-------------------|------|------|

| (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | минимальное значение | максимальное значение | контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | мечание |
|---|----------------------|-----------------------|--|---------|
| Тема 1. Легкая атлетика.  | 20                   | 35                    |  |         |
| Тема 2. Комплексные занятия.  | 25                   | 35                    |  |         |
| <b>Итого по обязательным видам занятий</b>  | <b>45</b>            | <b>70</b>             |  |         |
| <b>Зачет</b>  | <b>15</b>            | <b>30</b>             |  |         |
| <b>Итого по дисциплине</b>  | <b>60</b>            | <b>100</b>            |  |         |
| <b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>   |                      |                       |  |         |
| Научные публикации по темам дисциплины  |                      | 4                     |  |         |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины  |                      | 4                     |  |         |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта   |                      | 4                     |  |         |
| Выполнение норм и требований ВФСК ГТО   |                      | 8                     |  |         |
| Итого дополнительно премиальных баллов  |                      | 20                    |  |         |
| <b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>   |                      | <b>120</b>            |  |         |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>                               |                      |                       |  |         |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   |                      | <b>Оценка</b>         |  |         |
| 60 и более  |                      | «зачтено»             |  |         |
| менее 60  |                      | «не зачтено»          |  |         |

2 курс

| Тема/вид учебных занятий | Количество баллов | Срок | При- |
|--------------------------|-------------------|------|------|
|--------------------------|-------------------|------|------|

| (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | минимальное значение | максимальное значение | контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | мечание |
|---|----------------------|-----------------------|--|---------|
| Тема 1. Легкая атлетика.  | 20                   | 35                    |  |         |
| Тема 2. Комплексные занятия.  | 25                   | 35                    |  |         |
| <b>Итого по обязательным видам занятий</b>  | <b>45</b>            | <b>70</b>             |  |         |
| <b>Зачет</b>  | <b>15</b>            | <b>30</b>             |  |         |
| <b>Итого по дисциплине</b>  | <b>60</b>            | <b>100</b>            |  |         |
| <b>Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>   |                      |                       |  |         |
| Научные публикации по темам дисциплины  |                      | 4                     |  |         |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины  |                      | 4                     |  |         |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта   |                      | 4                     |  |         |
| Выполнение норм и требований ВФСК ГТО   |                      | 8                     |  |         |
| Итого дополнительно премиальных баллов  |                      | 20                    |  |         |
| <b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>   |                      | <b>120</b>            |  |         |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>                               |                      |                       |  |         |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   | <b>Оценка</b>        |                       |  |         |
| 60 и более  | «зачтено»            |                       |  |         |
| менее 60  | «не зачтено»         |                       |  |         |

### 3 курс

| Тема/вид учебных занятий | Количество баллов | Срок | При- |
|--------------------------|-------------------|------|------|
|--------------------------|-------------------|------|------|

| (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | минимальное значение | максимальное значение | контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | мечание |
|---|----------------------|-----------------------|--|---------|
| Тема 3. Спортивные игры. Практическое занятие 1-20  | 20                   | 30                    |  |         |
| Тема 2. Комплексные занятия. Практическое занятие 21-30   | 12                   | 28                    |  |         |
| Тема 1. Легкая атлетика. Практическое занятие 31-38   | 13                   | 12                    |  |         |
| <b>Итого по обязательным видам занятий</b>  | <b>45</b>            | <b>70</b>             |  |         |
| <b>Зачет</b>  | <b>15</b>            | <b>30</b>             |  |         |
| <b>Итого по дисциплине</b>  | <b>60</b>            | <b>100</b>            |  |         |
| <b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>   |                      |                       |  |         |
| Научные публикации по темам дисциплины  |                      | 4                     |  |         |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины  |                      | 4                     |  |         |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта   |                      | 4                     |  |         |
| Выполнение норм и требований ВФСК ГТО   |                      | 8                     |  |         |
| Итого дополнительно премиальных баллов  |                      | 20                    |  |         |
| <b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>   |                      | <b>120</b>            |  |         |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>                               |                      |                       |  |         |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   | <b>Оценка</b>        |                       |  |         |
| 60 и более  | «зачтено»            |                       |  |         |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|---|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|   | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| 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**



Входной контроль учебным планом не предусмотрен.

### 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> |   |   |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности;</li> <li>- принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни</li> </ul>                      | <p>Этап 1.<br/>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>                       | 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 в процессе занятий спортом                                 |
|  | <p>Этап 2.<br/>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | знает основы двигательной активности человека   |
|  |   | знает требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке                            |
| изучил методику физической тренировки  |   |   |

| Критерии оценивания компетенций   | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |
|---|---|---|
|   | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на достижение личных жизненных целей</li> </ul> | Этап 1.<br>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.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | методически грамотно применяет средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности   |
|   | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | разрабатывает варианты физической тренировки  |
| <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих</li> </ul>        | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | использует средства физической подготовки для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |
|--|---|---|
| сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью специалиста по физической культуре |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | успешное прохождение зачета   |
| <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> |   |   |
| Знать:<br>- социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;<br>- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни   | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта   |
|  |   | ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в профессиональной деятельности                                   |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | ознакомление с основами методики организации занятий физической подготовкой   |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для подготовки к профессиональной   |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования   | Показатели оценивания компетенций  |
|--|--|--|
|  |  | деятельности   |
| <p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей по достижению личных жизненных и профессиональных целей</p>  | <p>Этап 1.</p> <p>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>                       | <p>способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики</p>   |
|  | <p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | <p>ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>                                     |
|  | <p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала</p>  | <p>выполняет программные упражнения</p>  |
| <p>Владеть:</p> <p>основами системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и освоение профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</p> | <p>Этап 1.</p> <p>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>                       | <p>использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, необходимого уровня физической подготовленности</p> |
|  | <p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | <p>способность применять изученные методики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>                                     |
|  | <p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала</p>  | <p>успешное прохождение зачета</p>   |

### 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<br>ПРАВИЛЬНЫХ<br>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

10баллов.

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 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 промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **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 изменится.

**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 подготовка» осуществляется в виде самостоятельной работы обучающихся.

Учебный материал структурирован по темам. Обучающиеся самостоятельно проводят подготовку к промежуточной аттестации.

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 (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения 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

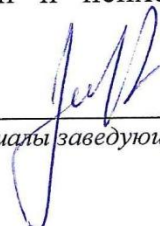


Дементьев К.Н.

*(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»).