

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  
2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**23.03.01 Технология транспортных процессов**

Направленность программы (профиль)  
**Организация перевозок и управление на воздушном транспорте**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

Санкт-Петербург  
2018

## **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование грамотного и устойчивого мировоззрения 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;
- совершенствование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
- формирование знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры и спорта, установки на здоровый образ жизни;
- развитие у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- формирование привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- поддержание должного уровня физической подготовленности, выбора приоритетных видов спорта (систем физических упражнений) по личному предпочтению, а также развитию устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина (модуль) обеспечивает подготовку выпускника к производственно-технологическому виду профессиональной деятельности.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину (модуль), относящуюся к базовой части Блока 1 дисциплин ОПОП ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), профиль «Организация перевозок и управление на воздушном транспорте».

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплины (модуля) «Адаптивная физическая культура».

Дисциплина (модуль) изучается в 5 семестре.

### 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>– методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li><li>– способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</li><li>– требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li><li>– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</li></ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul>

#### 4 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Семестры
		5
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	72
Контактная работа:	36,5	36,5
лекции	–	–
практические занятия	36	36
семинары	–	–
лабораторные работы	–	–
курсовой проект (работа)	–	–
Самостоятельная работа студента	27	27
Промежуточная аттестация:	9	9
контактная работа	0,5	0,5
самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой	8,5	8,5

#### 5 Содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

Темы дисциплины (модуля)	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-8		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения.	30	+	ВК, ПЗ, СРС	ДС, Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.	33	+	ПЗ, СРС	ДС, Т
Всего по дисциплине (модулю)	63			
Промежуточная аттестация	9			
Итого по дисциплине (модулю)	72			

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, СРС – самостоятельная работа студента, ВК – входной контроль, ДС – дневник самоконтроля, Т – тест.

## 5.2 Темы (разделы) дисциплины (модуля) и виды занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения.	-	18	-	-	12	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.	-	18	-	-	15	-	33
Всего по дисциплине (модулю)	-	36	-	-	27	-	63
Промежуточная аттестация							9
Итого по дисциплине (модулю)							72

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинар, ЛР – лабораторная работа, СРС – самостоятельная работа студента, КР – курсовая работа.

## 5.3 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения

Совершенствование навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых и координационных упражнений.

В содержание занятий включаются: оздоровительная беговая подготовка, специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся.

### Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии

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

## 5.4 Практические занятия (семинары)

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (часы)
1	Практическое занятие 1. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие	2

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (часы)
	физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся.	
1	Практическое занятие 2. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры. Обучение технике скандинавской ходьбы.	2
1	Практическое занятие 3. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся. Обучение технике скандинавской ходьбы.	2
1	Практическое занятие 4. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся. Тренировка техники скандинавской ходьбы.	2
1	Практическое занятие 5. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся.	2
1	Практическое занятие 6. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры. Тренировка техники скандинавской ходьбы.	2
1	Практическое занятие 7. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся. Обучение технике скандинавской ходьбы.	2

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (часы)
1	Практическое занятие 8. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся. Тренировка техники скандинавской ходьбы.	2
1	Практическое занятие 9. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся. Тренировка техники скандинавской ходьбы.	2
2	Практическое занятие 10. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, упражнения с гимнастическими снарядами, координационные упражнения.	2
2	Практическое занятие 11. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, координационные упражнения и с гимнастическими снарядами.	2
2	Практическое занятие 12. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, координационные упражнения и с гимнастическими снарядами.	2
2	Практическое занятие 13. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте,	2

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (часы)
	упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, упражнения с гимнастическими снарядами, координационные упражнения.	
2	Практическое занятие 14. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, упражнения с гимнастическими снарядами, координационные упражнения.	2
2	Практическое занятие 15. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, упражнения с гимнастическими снарядами, координационные упражнения.	2
2	Практическое занятие 16. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, упражнения с гимнастическими снарядами, координационные упражнения.	2
2	Практическое занятие 17. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, упражнения с гимнастическими снарядами, координационные упражнения.	2



Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (часы)
2	Практическое занятие 18. Ходьба, оздоровительный бег. Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся; стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем, упражнения с гимнастическими снарядами, координационные упражнения.	2
Итого по дисциплине (модулю)		36

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

### 5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Подготовка к выполнению тестов.	12
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Подготовка к выполнению тестов.	15
Итого по дисциплине (модулю)		27

### 5.7 Курсовые работы

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-406647>.

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-398758>.

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-401330>.

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-408226>.

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fiziologiya-cheloveka-sport-389216>.

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-407681>.

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

7. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 12.01.2018).

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 12.01.2018).

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

9. Издательство «Юрайт». Официальный сайт издательства [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://urait.ru>.

10. Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 12.01.2018).

11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

## **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для обеспечения учебного процесса используются:

1. Спортивный зал учебного корпуса, оборудованный стационарными стойками для волейбола, шведскими стенками, так же имеются гимнастические скамейки, теннисный стол, коврики для занятий аэробикой, гири, гантели, мячи теннисные и волейбольные, два гимнастических бревна три навесные перекладины.

2. Спортивный зал лабораторного корпуса, оборудованный стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для игр в мини-футбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, коврики.

3. Тренажерный зал лабораторного корпуса, оборудованный тренажерами для занятий на различные группы мышц.

4. Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м, оборудованный со стороны учебного корпуса скамейками.

5. Гимнастический городок с многопролетными снарядами, в котором имеются многопролетные перекладины, многопролетные брусья, гимнастические скамейки для пресса, снаряды для отработки силовых упражнений, специализированные гимнастические скамейки для силовых упражнений.

## **8 Образовательные и информационные технологии**

В рамках освоения дисциплины (модуля) предполагается использовать следующие образовательные технологии: входной контроль, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Входной контроль проводится в начале освоения дисциплины (модуля). Входной контроль осуществляется на основании дисциплины (модуля), на которой базируется дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» и не выходит за пределы освоенного по дисциплине (модулю) в соответствии с рабочей программой дисциплины (модуля).

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом в составе отдельных учебных групп. Цель практических занятий – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического развития обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих

разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студента (обучающегося) является составной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний и практических умений в организации физического самосовершенствования, закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков во время практических занятий, самостоятельная работа с литературой и периодическими изданиями, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях. Самостоятельная работа подразумевает поиск, анализ информации, проработку учебного материала, подготовку к выполнению тестов.

## **9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).

Текущий контроль успеваемости включает данные дневника самоконтроля, характеризующие уровень физического состояния обучающихся, тесты.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (модуля) проводится в виде зачета с оценкой в 5 семестре. Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины (модуля).

К зачету с оценкой допускаются обучающиеся, выполнившие практический раздел рабочей программы дисциплины (модуля), регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

### **9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов**

Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов не применяется.

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

#### **Этапы формирования компетенций**

Название и содержание этапа	Код(ы) формируемых на этапе компетенций
Этап 1. Формирование базы двигательных	ОК-8

Название и содержание этапа	Код(ы) формируемых на этапе компетенций
<p>способностей и специальных знаний:</p> <p>практические занятия;</p> <p>самостоятельная работа обучающихся по теоретическим и практическим вопросам физического воспитания;</p> <p>ведение дневника самоконтроля, тест.</p>	
<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <p>работа с учебниками, учебными пособиями из перечня основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», баз данных, информационно-справочных и поисковых систем и т.п.;</p> <p>ведение дневника самоконтроля, тест;</p> <p>самостоятельная работа по подготовке к тестам.</p>	ОК-8
<p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <p>тесты;</p> <p>зачет с оценкой.</p>	ОК-8

### **Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности**

#### *Дневник самоконтроля*

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, функциональные тесты самоконтроля и т.д.

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

#### *Тестирование*

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тесты как форма контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления. Тестирование проводится, как правило, в течение 20 минут по темам в соответствии с

данной программой и предназначено для проверки обучающихся на предмет освоения материала.

#### *Зачет с оценкой*

Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенции за весь период изучения дисциплины (модуля). К моменту сдачи зачета с оценкой должны быть пройдены формы текущего контроля.

### **9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине (модулю)**

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

### **9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам (модулям)**

Входной контроль проводится в форме тестирования:

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. 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.
  
5. 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.
6. Средства оценки физической подготовленности:
- а) ортостатические пробы;
- б) медицинские осмотры;
- в) контрольные упражнения, тесты.
7. К циклическим видам спорта не относятся:
- а) виды спорта анаэробного обмена;
- б) виды спорта аэробного обмена;
- в) спортивные игры.
8. 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.
9. 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».
10. 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.
11. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений:
- а) мышечная релаксация;
- б) мышечная эластичность;
- в) мышечная компенсация.
12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. Укажите на прикладной вид спорта:

- а) волейбол;
- б) легкая атлетика;
- в) авиационное многоборье.

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

Критерии оценивания компетенции	Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– методику самостоятельной физической</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– степень освоения основных понятий физической культуры и спорта;</li> <li>– уровень изученности средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности;</li> <li>– уровень изученности методики организации занятий физической культурой</li> </ul>



Критерии оценивания компетенции	Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования
<p>и спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</li> <li>– требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li> <li>– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность к обучению методикам организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
	<p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знает принципы формирования двигательной активности человека;</li> <li>– знает критерии формирования здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li> <li>– изучил методику оздоровительной физической тренировки.</li> </ul>
	<p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность.</li> </ul>
	<p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности.</li> </ul>
	<p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способен составлять и выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики.</li> </ul>

Критерии оценивания компетенции	Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования
<i>Владеть:</i> – навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний: – использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры: – самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Этап 3. Проверка усвоения материала: – сдача зачета с оценкой.

### Шкалы оценивания

#### *Дневник самоконтроля*

Проба Руфье (оборудование – секундомер).

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P<sub>1</sub>); 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<sub>2</sub>), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P<sub>3</sub>). 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: 
$$\chi = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

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.

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Простая проба:

– встать в основную стойку, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперёд, 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.

Таблица 1 - 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

Таблица 2 - 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

### *Тестирование*

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

Теоретическая подготовленность обучающихся оценивается с выставлением обучающимся итоговой оценки «отлично» (количество правильных ответов: 28 и более), «хорошо» (количество правильных ответов: 25– 27), «удовлетворительно» (количество правильных ответов: 23– 24), «неудовлетворительно» (количество правильных ответов: 22 и менее).

### *Зачет с оценкой*

«Отлично» – заслуживает студент, продемонстрировавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; давший правильные ответы на 28 вопросов и более; отработавший практические занятия не менее 70 %.

«Хорошо» – заслуживает студент, продемонстрировавший 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; давший правильные ответы на 25 – 27 вопросов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

«Удовлетворительно» – заслуживает студент, продемонстрировавший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, достаточном 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; давший правильные ответы на 23 – 24 вопроса; отработавший основные практические занятия не менее 50%.

«Неудовлетворительно» – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; давший правильные ответы на 22 вопроса и менее; 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 обучения по дисциплине (модулю)**

### **Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

*Типовые тесты:*

1. Что представляют собой мышечная сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота:
  - 1) физические действия;
  - 2) физические способности;
  - 3) физические качества.
  
2. Отличие спортивных упражнений от бытовых и физкультурных:
  - 1) в зрелищности;
  - 2) в предназначении;
  - 3) в присутствии соревновательного компонента.
  
3. Понятие «Социально-биологические основы физической культуры»:
  - 1) комплекс медико-биологических наук;
  - 2) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры;
  - 3) комплекс социальных и биологических наук.
  
4. Процесс развития организма во все периоды его жизни – с момента зачатия и до ухода из жизни:
  - 1) гомеостаз;
  - 2) онтогенез;
  - 3) метастаз.
  
5. Зрелый возраст человека:
  - 1) 19-60 лет;
  - 2) 25-65 лет;
  - 3) 21-60 лет.
  
6. К какой части опорно-двигательного аппарата относят скелет:
  - 1) активной части;
  - 2) пассивной части;
  - 3) двигательной части.

7. Что относится к сердечно - сосудистой системе:
- 1) кровеносная система;
  - 2) лимфатическая система;
  - 3) кровеносная и лимфатическая системы.
8. Как называют редкий пульс человека:
- 1) тахикардия;
  - 2) брадикардия;
  - 3) экономизация частоты сердечных сокращений (ЧСС).
9. К образованиям иммунной системы относятся:
- 1) лимфатические узлы, капилляры;
  - 2) пищеварительная и дыхательные системы;
  - 3) костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенка, скопления лимфоидной ткани, миндалина.
10. Основные функции пищеварительной системы:
- 1) моторная, секреторная, всасывающая, экскреторная;
  - 2) измельчение, перемещение и удаление остатков пищи;
  - 3) удаление из организма продуктов обмена.
11. Термин «Экология»:
- 1) область знания, рассматривающая влияние вредных явлений природы на человека;
  - 2) область знания, рассматривающая условия проживания человека;
  - 3) область знания, рассматривающая взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы.
12. Ведущий фактор развития физических способностей:
- 1) аутогенная тренировка;
  - 2) наследственность;
  - 3) физические упражнения.
13. Физические способности:
- 1) индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
  - 2) способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;
  - 3) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.
14. Что является основным специфическим средством формирования физической культуры личности:
- 1) спортивный инвентарь;

- 2) гигиенический фактор;
- 3) физические упражнения.

15. Что представляет собой понятие «Техника физического упражнения»:

- 1) упорядоченную определенным образом совокупность движений;
- 2) целесообразный, относительно высокоэффективный способ выполнения двигательного действия;
- 3) наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.

16. Что такое физическая рекреация:

- 1) деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности;
- 2) процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности;
- 3) овладение техническими, тактическими, физическими и физическими подготовками.

17. .... Определение здоровья:

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

18. Виды здоровья:

- 1) физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное (нравственное) здоровье;
- 2) здоровье детей. Здоровье юношей. Здоровье девушек. Здоровье взрослых. Здоровье людей пожилого возраста;
- 3) личностное здоровье, социальное здоровье.

19. Основные элементы здорового образа жизни:

- 1) хорошее настроение, позитивные эмоции, положительная мотивация;
- 2) рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.;

3) жизненно необходимые двигательные умения и навыки с целью использования их в быту и труде.

20. Основные факторы, влияющие на здоровье человека:

1) общество, средства массовой информации, уровень благосостояния;

2) наследственность, окружающая среда, уровень медицинской помощи, образ жизни;

3) настроение. Аппетит. Климат.

21. При равномерном беге оптимальная ЧСС должна составлять:

1) ЧСС 100-110 уд/мин.;

2) ЧСС 130-150 уд/мин.;

3) ЧСС 160-180 уд/мин.

22. Формула максимально допустимого пульсового режима при занятиях физическими упражнениями:

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

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

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

23. Режим питания при занятиях физическими упражнениями:

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

2) непосредственно перед тренировкой и спустя 2,5 часа после нее;

3) перед тренировкой не есть вообще, спустя 2,5 часа после нее.

24. При оказании первой помощи при ушибе:

1) сделать согревающий компресс;

2) пониженное положение поврежденной части тела и массаж;

3) холод на место ушиба, возвышенное положение поврежденной части тела, наложение давящей повязки.

25. Развитие каких мышц для женщин имеет особое значение:

1) брюшного пресса, спины, тазового пояса;

2) рук, груди, передней поверхности бедра;

3) задней и внутренней поверхности бедра.

26. Специфические черты физической рекреации:

1) строго регламентированная физкультурно-спортивная деятельность под руководством педагога;

2) полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации;

3) самостоятельные занятия в рабочее время.



27. Основные мотивы физической рекреации:
- 1) активный отдых; перемена вида и характера деятельности; большое удовольствие от двигательной деятельности; развитие индивидуально привлекательных физических способностей;
  - 2) стремление к повышению спортивного мастерства для достижения все более высоких спортивных результатов;
  - 3) обязательная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
28. Основные средства физической рекреации:
- 1) спортивное оборудование, спортивные площадки, трассы;
  - 2) любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет потребности человека в движении и активном отдыхе;
  - 3) естественные силы природы, гигиенические факторы человека.
29. Основные методы индивидуального контроля за состоянием организма человека во время занятий физическими упражнениями:
- 1) оценка субъективных данных и объективных показателей самоконтроля;
  - 2) педагогический контроль;
  - 3) врачебный контроль.
30. Дополнительные средства физической культуры:
- 1) массаж, гигиена, оздоровительные силы природы;
  - 2) контроль за самочувствием, тесты физической подготовленности;
  - 3) прикладные виды спорта.

### **Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

*Примерные тесты, выносимые на зачет с оценкой:*

1. К циклическим упражнениям относятся:
  - 1) бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде;
  - 2) единоборства, спортивные игры, метания, прыжки;
  - 3) различные виды гимнастики.
2. В чем суть процесса экономизации работы организма при повышении уровня тренированности:
  - 1) тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся;
  - 2) тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся;
  - 3) спортсмен экономит силы на тренировке.

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

- 1) анаэробные;
- 2) аэробные;
- 3) смешанные.

4. Условия гипоксии:

- 1) недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе;
- 2) пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе;
- 3) состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.

5. Задачи общей физической подготовки:

- 1) развитие физических качеств и тактических действий спортсмена;
- 2) укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки;
- 3) совершенствование физических способностей спортсмена.

6. Задачи специальной физической подготовки:

- 1) развитие общей подготовленности;
- 2) развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- 3) укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

7. Структура подготовленности спортсмена:

- 1) физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая;
- 2) физическая и техническая;
- 3) ОФП и СФП.

8. Субъективные показатели состояния организма человека:

- 1) жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост;
- 2) сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение;
- 3) выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов:

- 1) оценить развитие координационных способностей человека;
- 2) оценить изменения пропорциональности физического развития;

3) оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

10. Средства оценки физической подготовленности:

- 1) ортостатические пробы;
- 2) медицинские осмотры;
- 3) контрольные упражнения, тесты.

11. Главный компонент спорта:

- 1) соревновательный;
- 2) зрелищный;
- 3) тренировочный.

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

- 1) быстрее, выше, сильнее;
- 2) мир, дружба, спорт;
- 3) выносливость, сила, быстрота.

13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК):

- 1) документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований;
- 2) документ, определяющий ранги соревнований;
- 3) 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:

- 1) 1, 2, 3;
- 2) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках);
- 3) 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:

- 1) виды спорта анаэробного обмена;
- 2) виды спорта аэробного обмена;
- 3) спортивные игры.

16. Кто произносит олимпийскую клятву:

- 1) организаторы игр;
- 2) представители команд-участниц;
- 3) спортсмены и судьи.

17. Перспективное планирование спортивной подготовки:

- 1) управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов);
- 2) управление тренировочным процессом в отдельном соревновании;
- 3) 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:

- 1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность»;
- 2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»;
- 3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

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

- 1) 60-80 ударов в минуту;
- 2) 90-110 ударов в минуту;
- 3) 130-150 ударов в минуту.

20. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений:

- 1) мышечная релаксация;
- 2) мышечная эластичность;
- 3) мышечная компенсация.

21. Определение понятия «Профессионально - прикладная физическая подготовка»:

- 1) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- 2) перенос навыков, приобретенных в процессе занятий спортом на трудовую деятельность человека;
- 3) процесс развития физических качеств человека, необходимых в работе.

22. Главная цель профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП):

- 1) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- 2) предупреждение травматизма и профилактика профзаболеваний;
- 3) развитие специальных физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.

23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе:
- 1) дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится;
  - 2) дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится;
  - 3) дыхание и частота сердечных сокращений не изменятся.
24. Основные средства ППФП:
- 1) естественно-средовые факторы;
  - 2) физические упражнения;
  - 3) средства спортивной гигиены.
25. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»:
- 1) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;
  - 2) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;
  - 3) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.
26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП:
- 1) уровень заработной платы;
  - 2) формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда;
  - 3) 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:
- 1) прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств;
  - 2) общефизической, тактической, технической подготовленности;
  - 3) прикладных умений и навыков.
28. Что не является специфическим средством ППФП:
- 1) физические упражнения;
  - 2) естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной);
  - 3) материальная база для занятий спортом.
29. В каких реакциях организма проявляется негативное влияние эмоционального возбуждения в процессе профессиональной деятельности:

- 1) в вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных, реакциях, в экспрессивных реакциях;
  - 2) в экстраординарных реакциях;
  - 3) в неадекватных реакциях.
30. Укажите на прикладной вид спорта:
- 1) волейбол;
  - 2) легкая атлетика;
  - 3) авиационное многоборье.

## **10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающимися организуется в виде практических занятий и самостоятельной работы. Продолжительность изучения дисциплины – один семестр. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) в виде зачета с оценкой.

Входной контроль проводится в начале освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по дисциплине (модулю), на которой базируется дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» (п. 2 и п. 9.4).

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: закрепить теоретические знания, полученные студентом в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы; совершенствовать практические умения и навыки организации физического самосовершенствования; поддержать должный уровень физической подготовленности.

Темы практических занятий (п. 5.4) заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться. В рамках практического занятия может быть проведено тестирование (п. 9.6).

По структуре практическое занятие по дисциплине (модулю) делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся,

метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, упражнение на растягивание, на формирование функции равновесия, дыхательные упражнения, можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них организуются занятия параллельно с основной группой и проводятся различные системы физических упражнений с вариантами, которые могут быть применены и творчески развиты в самостоятельных занятиях, учитывающих специфику заболевания);

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от практических занятий.

Современное обучение предполагает, что существенную часть времени при освоении учебной дисциплины обучающийся проводит самостоятельно. Такой метод обучения способствует творческому овладению обучающимися специальными знаниями и навыками. Обучающимся необходимо развивать в себе способность работать с массивами информации и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения.

Самостоятельная работа студента включает в себя (п. 5.6):

– самостоятельный поиск, анализ информации, проработку учебного материала;

– подготовку к тестам (п. 9.6).

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета с оценкой.

В процессе освоения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, выполнять указания преподавателя, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, поддерживать свою физическую подготовленность; сдать зачет с оценкой в установленный срок; 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, иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате освоения 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 дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата).

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» « 15 » января 2018 года, протокол № 5.

Разработчики:

к.п.н., профессор

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

Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

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

Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.т.н.

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

Коникова Е.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета « 14 » февраля 2018 года, протокол № 5.