

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  
«14» декабря 2018 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая подготовка**  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и  
особыми образовательными потребностями)

Специальность  
**25.05.05 Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного  
движения**

Направленность программы (специализация)  
**Организация аэронавигационного обеспечения полетов воздушных  
судов**

Квалификация выпускника  
**инженер**

Форма обучения:  
**очная**

Санкт-Петербург  
2018

## **1 Цели освоения дисциплины**

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

Задачами освоения дисциплины являются:

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

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

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

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

- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;

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

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к эксплуатационно-технологическому виду деятельности.

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

Дисциплина «Физическая подготовка (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)» представляет собой дисциплину, относящуюся к вариативной части блока Б.4 «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая подготовка (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)».

Дисциплина изучается в 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 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-35)</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта 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 сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- системой самостоятельного использования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств</li> </ul> |
| <p>Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для</p>   | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, необходимые для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих</li> </ul>  |

| Перечень и код компетенций  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|---|---|
| обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-36) | функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей<br>Владеть:<br>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности;<br>- системой практических умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения |

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| Наименование  | Всего часов | Семестры |      |      |      |
|---|-------------|----------|------|------|------|
|   |             | 3        | 4    | 5    | 6    |
| Общая трудоемкость дисциплины   | 340         | 85       | 85   | 85   | 85   |
| Контактная работа:  | 305,4       | 76,3     | 76,3 | 76,3 | 76,5 |
| лекции  | -           | -        | -    | -    | -    |
| практические занятия  | 304         | 76       | 76   | 76   | 76   |
| семинары  | -           | -        | -    | -    | -    |
| лабораторные работы   | -           | -        | -    | -    | -    |
| курсовой проект (работа)  | -           | -        | -    | -    | -    |
| Самостоятельная работа студента   | -           | -        | -    | -    | -    |
| <b>Промежуточная аттестация, в том числе</b>  | 36          | 9        | 9    | 9    | 9    |
| <b>контактная работа</b>  | 1,4         | 0,3      | 0,3  | 0,3  | 0,5  |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету в 3-5 семестрах и зачету с оценкой в 6 семестре | 34,6        | 8,7      | 8,7  | 8,7  | 8,5  |

#### 5 Содержание дисциплины

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

| Темы дисциплины | З | Т | С | Компетенции | ат | ел | ьн | ьс | те | чн | ьс | ср |
|-----------------|---|---|---|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 |   |   |   |             |    |    |    |    |    |    |    |    |

|   |    |       |       |                 |       |
|---|----|-------|-------|-----------------|-------|
|   |    | ОК-35 | ОК-36 |                 |       |
| 3 семестр                                     |    |       |       |                 |       |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 32 | +     | +     | ВК, ПЗ, КВ, РПЗ | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 44 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Итого за 3 семестр                            | 76 |       |       |                 |       |
| Промежуточная аттестация                      | 9  |       |       |                 |       |
| Всего за 3 семестр                            | 85 |       |       |                 |       |
| 4 семестр                                     |    |       |       |                 |       |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 40 |       |       |                 | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 20 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 16 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Итого за 4 семестр                            | 76 |       |       |                 |       |
| Промежуточная аттестация                      | 9  |       |       |                 |       |
| Всего за 4 семестр                            | 85 |       |       |                 |       |
| 5 семестр                                     |    |       |       |                 |       |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 20 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 20 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 36 |       |       | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Итого за 5 семестр                            | 76 |       |       |                 |       |
| Промежуточная аттестация                      | 9  |       |       |                 |       |
| Всего за 5 семестр                            | 85 |       |       |                 |       |
| 6 семестр                                     |    |       |       |                 |       |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 26 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 36 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 14 | +     | +     | ПЗ, КВ, РПЗ     | ДС, Т |
| Итого за 6 семестр                            | 76 |       |       |                 |       |
| Промежуточная аттестация                      | 9  |       |       |                 |       |
| Всего за 6 семестр                            | 85 |       |       |                 |       |

| Темы дисциплины     | Количество часов | Компетенции |       | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|---------------------|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                     |                  | ОК-35       | ОК-36 |                            |                    |
| Всего по дисциплине | 340              |             |       |                            |                    |

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач; в разделе «Оценочные средства»: ДС – дневник самоконтроля, Т – тест.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

| Наименование темы (раздела) дисциплины        | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|---|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| <b>3 семестр</b>                              |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 32 | - | -  | -   | -  | 32          |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | - | 44 | - | -  | -   | -  | 44          |
| Итого за 3 семестр                            | - | 76 | - | -  | -   | -  | 76          |
| Промежуточная аттестация                      |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 3 семестр                            |   |    |   |    |     |    | 85          |
| <b>4 семестр</b>                              |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | - | 40 | - | -  | -   | -  | 40          |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | - | 20 | - | -  | -   | -  | 20          |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 16 | - | -  | -   | -  | 16          |
| Итого за 4 семестр                            | - | 76 | - | -  | -   | -  |             |
| Промежуточная аттестация                      |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 4 семестр                            |   |    |   |    |     |    | 85          |
| <b>5 семестр</b>                              |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 20 | - | -  | -   | -  | 20          |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | - | 20 | - | -  | -   | -  | 20          |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | - | 36 | - | -  | -   | -  | 36          |
| Итого за 5 семестр                            | - | 76 | - | -  | -   | -  | 76          |

| Наименование темы (раздела)<br>дисциплины     | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего<br>часов |
|---|---|----|---|----|-----|----|----------------|
| Промежуточная аттестация                      |   |    |   |    |     |    | 9              |
| Всего за 5 семестр                            |   |    |   |    |     |    | 85             |
| <b>6 семестр</b>                              |   |    |   |    |     |    |                |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | - | 26 | - | -  | -   | -  | 26             |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | - | 36 | - | -  | -   | -  | 36             |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | - | 14 | - | -  | -   | -  | 14             |
| Итого за 6 семестр                            | - | 76 | - | -  | -   | -  | 76             |
| Промежуточная аттестация                      |   |    |   |    |     |    | 9              |
| Всего за 6 семестр                            |   |    |   |    |     |    | 85             |
| Всего по дисциплине                           |   |    |   |    |     |    | 340            |

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

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая подготовка (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)» в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая подготовка (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)» в Университете проводится на протяжении 3, 4, 5, 6 семестров обучения студентов и осуществляется в виде:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;
- занятия в спортивных секциях Университета;
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также программные упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).

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

#### **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 упражнений, координационных упражнений.

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

#### **Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.**

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

#### **Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.**

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности с учетом основного заболевания обучающихся.

### **5.4 Практические занятия**

| Номер темы дисциплины     | Тематика практических занятий  | Трудоемкость (часы) |
|---------------------------|--|---------------------|
| <b>3 семестр</b>          |  |                     |
| 1                         | Практическое занятие 1-16. Комплексные занятия                             | 32                  |
| 2                         | Практическое занятие 17-38. Оздоровительная гимнастика                     | 44                  |
| <b>Итого за 3 семестр</b> |  | <b>76</b>           |
| <b>4 семестр</b>          |  |                     |
| 3                         | Практическое занятие 1-20. Проектирование комплексов физических упражнений | 40                  |



| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий   | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|---|----------------------|
| 2                     | Практическое занятие 21-30. Оздоровительная гимнастика                      | 20                   |
| 1                     | Практическое занятие 31-38. Комплексные занятия                             | 16                   |
| Итого за 4 семестр    |   | 76                   |
| 5 семестр             |   |                      |
| 1                     | Практическое занятие 1-10. Комплексные занятия                              | 20                   |
| 2                     | Практическое занятие 11-20. Оздоровительная гимнастика                      | 20                   |
| 3                     | Практическое занятие 21-38. Проектирование комплексов физических упражнений | 36                   |
| Итого за 5 семестр    |   | 76                   |
| 6 семестр             |   |                      |
| 3                     | Практическое занятие 1-13. Проектирование комплексов физических упражнений  | 26                   |
| 2                     | Практическое занятие 14-31. Оздоровительная гимнастика                      | 36                   |
| 1                     | Практическое занятие 32-38. Комплексные занятия                             | 14                   |
| Итого за 6 семестр    |   | 76                   |
| Итого по дисциплине   |   | 304                  |

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

### 5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

## 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: 15.01.2018).

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 — 15.01.2018).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru), свободный (дата обращения — 15.01.2018).

10 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Consultant.ru](http://Consultant.ru), свободный (дата обращения — 15.01.2018).

11 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru), свободный (дата обращения — 15.01.2018).

## **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

## **8 Образовательные и информационные технологии**

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

При реализации дисциплины «Физическая подготовка (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)» используются практические занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, заключающейся в активных и интерактивных формах проведения занятий.

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.

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

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения – коллективное взаимодействие, т.е. применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

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

#### **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<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: 
$$X = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

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.

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                |

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 (не менее 3-х раз в неделю).

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета в 3, 4, 5 семестрах и зачета с оценкой в 6 семестре.

Оценочные средства 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, активизация 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.

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

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 система оценки текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов**

3 семестр

| 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 |   |                      |
| <b><i>Контактная работа</i></b>   |                              |                               |   |                      |
| Тема 1. Общеразвивающие<br>упражнения.<br>Практическое занятие 1-16   | 20                           | 30                            | 1-6   |                      |
| Тема 2. Оздоровительные<br>фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 17-<br>38   | 20                           | 30                            | 7-14  |                      |
| Теоретический тест по<br>темам 1, 2   | 5                            | 10                            | 12  |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>  | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>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<br/>деятельности<br/>(для учета при<br/>определении рейтинга)</b>   |                              |                               |   |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины   |                              | 8                             | 14  |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины  |                              | 8                             | 14  |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта  |                              | 4                             | 14  |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов   |                              | 20                            |   |                      |
| <b>Всего по дисциплине (для<br/>рейтинга)</b>   |                              | <b>120</b>                    |   |                      |

| 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 |   |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>   |                              |                               |   |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   |                              | <b>Оценка</b>                 |   |                      |
| 60 и более  |                              | «зачтено»                     |   |                      |
| менее 60  |                              | «не зачтено»                  |   |                      |

4 семестр

| 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 |   |                      |
| <b>Контактная работа</b>  |                              |                               |   |                      |
| Тема 3. Индивидуальная<br>программа оздоровления.<br>Практическое занятие 1-20  | 20                           | 30                            | 1-5   |                      |
| Тема 2. Оздоровительные<br>фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 21-<br>30   | 12                           | 18                            | 6-12  |                      |
| Тема 1. Общеразвивающие<br>упражнения.<br>Практическое занятие 31-<br>38  | 8                            | 12                            | 13-18   |                      |
| Теоретический тест по<br>темам 1, 2   | 5                            | 10                            | 16  |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>  | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>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>                    |   |                      |



| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов    |                       | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | Примечание |
|--|----------------------|-----------------------|---|------------|
|  | минимальное значение | максимальное значение |   |            |
| <b>Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>  |                      |                       |   |            |
| Научные публикации по темам дисциплины   |                      | 8                     | 18  |            |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины   |                      | 8                     | 18  |            |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта  |                      | 4                     | 18  |            |
| 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»          |   |            |

5 семестр

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов    |                       | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | Примечание |
|--|----------------------|-----------------------|---|------------|
|  | минимальное значение | максимальное значение |   |            |
| <b>Контактная работа</b>   |                      |                       |   |            |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения.  | 8                    | 12                    | 1-4   |            |

| 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 |   |                      |
| Практическое занятие 1-10   |                              |                               |   |                      |
| Тема 2. Оздоровительные<br>фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 11-<br>20   | 12                           | 18                            | 5-8   |                      |
| Тема 3. Индивидуальная<br>программа оздоровления.<br>Практическое занятие 21-<br>38   | 20                           | 30                            | 9-14  |                      |
| Теоретический тест по<br>темам 2, 3   | 5                            | 10                            | 12  |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>  | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>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<br/>деятельности<br/>(для учета при<br/>определении рейтинга)</b>   |                              |                               |   |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины   |                              | 8                             | 14  |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины  |                              | 8                             | 14  |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта  |                              | 4                             | 14  |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов   |                              | 20                            |   |                      |
| <b>Всего по дисциплине (для<br/>рейтинга)</b>   |                              | <b>120</b>                    |   |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>   |                              |                               |   |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продemonстрировать<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 |   |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   |                              | <b>Оценка</b>                 |   |                      |
| 60 и более  |                              | «зачтено»                     |   |                      |
| менее 60  |                              | «не зачтено»                  |   |                      |

6 семестр

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продemonстрировать<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 |   |                      |
| <i>Контактная работа</i>  |                              |                               |   |                      |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления. Практическое занятие 1-13  | 12                           | 18                            | 1-4   |                      |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии. Практическое занятие 14-31   | 20                           | 30                            | 5-12  |                      |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие 32-38  | 8                            | 12                            | 13-18   |                      |
| Теоретический тест по теме 3  | 5                            | 10                            | 16  |                      |
| <i>Самостоятельная работа студента</i>  | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным видам занятий</b>  | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |   |                      |
| <b>Зачет с оценкой</b>  | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     |   |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>  | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |   |                      |
| <b>Премиальные виды деятельности</b>  |                              |                               |   |                      |

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов    |                           | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | Примечание |
|--|----------------------|---------------------------|---|------------|
|  | минимальное значение | максимальное значение     |   |            |
| <b>(для учета при определении рейтинга)</b>  |                      |                           |   |            |
| Научные публикации по темам дисциплины   |                      | 8                         | 18  |            |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины   |                      | 8                         | 18  |            |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта  |                      | 4                         | 18  |            |
| 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>             |   |            |
| 90 и более   |                      | 5 – «отлично»             |   |            |
| 70-89  |                      | 4 – «хорошо»              |   |            |
| 60-69  |                      | 3 – «удовлетворительно»   |   |            |
| менее 60   |                      | 2 – «неудовлетворительно» |   |            |

## 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 компетенций ОК-35, ОК-36 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого строится график динамики физического состояния занимающихся;
- на третьем этапе формирования компетенций ОК-35, ОК-36 применяются тесты.

Минимальное значение отработки практических занятий засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – 70% и более

при положительной динамике физического состояния занимающихся (по графику в дневнике самоконтроля).

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета в 3, 4, 5 семестрах и зачета с оценкой в 6 семестре 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 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**

Для проведения входного контроля используются тесты, характеризующие уровень физкультурного образования обучающихся.

#### ***9.4.1 Типовые контрольные вопросы для теста***

##### **1. Профессиональная компетентность – это...**

А) степень готовности к исполнению будущей профессиональной деятельности;

Б) степень готовности к исполнению спортивной деятельности;

В) степень готовности к самоконтролю;

Г) степень развития профессиональных знаний.

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

А) обеспечивают ускорение процесса вработываемости;

Б) совершенствуют способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений;

В) повышают физическую и эмоциональную устойчивость;

Г) все вышеперечисленное.

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

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

**4. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

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

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

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

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

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

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

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

**8. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

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

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

- А) прикладных знаний, умений и навыков;

- Б) прикладных физических качеств;
- В) прикладных специальных качеств;
- Г) всего вышеперечисленного.

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

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

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

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования   | Показатели оценивания компетенций   |
|--|--|---|
| <i>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-35)</i> |  |   |
| Знать:<br>- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта 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                        | уровень знаний теории физической культуры и спорта, здорового образа жизни  |
|  |  | степень теоретического освоения содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности |
|  | уровень изученности основ методики организации и проведения занятий физической культурой и спортом |   |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического  | знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека   |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций  |
|--|---|--|
|  | использования средств и методов физической культуры   | знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке<br>изучил методику самостоятельной физической тренировки |
| <p><b>Уметь:</b><br/>- использовать физкультурно-спортивную деятельность, направленных на развитие своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</p> | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
|  | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | способен выполнять комплексы физических упражнений<br>способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность   |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности  |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | выполняет предложенные упражнения, занимается избранным видом спорта   |
| <p><b>Владеть:</b><br/>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;<br/>- системой самостоятельного использования практических</p>   | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности   |



| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций  |
|--|---|--|
| умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств  | Этап 2.<br>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.<br>Проверка усвоения материала  | успешное прохождение зачета, зачета с оценкой  |
| <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-36)</i>     |   |  |
| Знать:<br>- принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, необходимые для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта, здорового образа жизни  |
|  |   | ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности |
|  |   | ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом  |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и                             | знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека  |
|  |   | знает основы здорового образа жизни, требования  |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |
|--|---|---|
|  | методов физической культуры   | безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке<br>изучил методiku самостоятельной физической тренировки            |
|  | Этап 3. Проверка усвоения материала   | использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                 |
|  | <p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</p> | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>   |
| <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>  | <p>методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности</p>  |   |
| <p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>   | <p>выполняет упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности</p>   |   |
| <p>Владеть:</p> <p>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности;</p> | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>   | <p>использует изученные методики для поддержания адапционных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности</p> |

| Критерии оценивания компетенций   | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |
|---|---|---|
| - системой практических умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | Этап 2.<br>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.<br>Проверка усвоения материала  | успешное прохождение зачета, зачета с оценкой   |

### 9.5.1 Шкала оценивания теоретической подготовленности для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета в 3, 4, 5 семестрах

| оценка                        | 5 баллов | 6 баллов | 7 баллов | 8 баллов | 9 баллов | 10 баллов |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| количество правильных ответов | 23       | 24       | 25       | 26       | 27       | 28        |

### 9.5.2 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета в 3, 4, 5 семестрах

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

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой,

рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

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

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

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

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; усвоивший основную литературу,

рекомендованную программой; способный использовать полученные умения и навыки; не отличавшийся активностью на практических занятиях; отработавшему основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

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

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

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

21 балл – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической

культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

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

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

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

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

### 9.5.3 Шкала оценивания теоретической подготовленности для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой в 6 семестре

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

### 9.5.4 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой в 6 семестре

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

систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

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

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

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

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



развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 9 баллов.

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

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

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

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

21 балл – заслуживает студент, обнаруживший знание основного

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

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

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

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

17 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования

здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 7 баллов.

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

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

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

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

### **9.6.1 Перечень примерных вопросов для теста текущего контроля**

#### **1. Понятие «Физическая культура»**

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

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека

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

#### **2. Целью физической культуры является**

А) Формирование физически совершенного человека.

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

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

**3. Двигательный навык – это:**

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

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

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

**4. Двигательное умение – это:**

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

**5. Этапы формирования двигательных навыков:**

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык.

**9.6.2 Перечень примерных вопросов для теста промежуточной аттестации**

**1. К циклическим упражнениям относятся:**

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

Б) Единоборства, спортивные игры, метания, прыжки.

В) Различные виды гимнастики.

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

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

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

В) Спортсмен экономит силы на тренировке.

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

А) Анаэробные.

Б) Аэробные.

В) Смешанные.

**4. Условия гипоксии.**

А) Недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе.

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

В) Состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.

**5. Задачи общей физической подготовки:**

- А) Развитие физических качеств и тактических действий спортсмена.
- Б) Укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки.

- В) Совершенствование физических способностей спортсмена.

**6. Задачи специальной физической подготовки:**

- А) Развитие общей подготовленности.
- Б) Развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта.

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

**7. Структура подготовленности спортсмена.**

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

- Б) Физическая и техническая.

- В) ОФП и СФП.

**8. Субъективные показатели состояния организма человека.**

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

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

- В) Выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

**9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов?**

- А) Оценить развитие координационных способностей человека.
- Б) Оценить изменения пропорциональности физического развития.
- В) Оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

**10. Средства оценки физической подготовленности:**

- А) Ортостатические пробы.

- Б) Медицинские осмотры.

- В) Контрольные упражнения, тесты.

**11. Главный компонент спорта.**

- А) Соревновательный.

- Б) Зрелищный.

- В) Тренировочный.

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

- А) Быстрее, выше, сильнее.

- Б) Мир, дружба, спорт.

- В) Выносливость, сила, быстрота.

**13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК).**

- А) Документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований.

- Б) Документ, определяющий ранги соревнований.

В) Нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.

**14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК?**

А) 1, 2, 3.

Б) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках).

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

**15. К циклическим видам спорта не относятся?**

А) Виды спорта анаэробного обмена.

Б) Виды спорта аэробного обмена.

В) Спортивные игры.

**16. Кто произносит олимпийскую клятву?**

А) Организаторы игр.

Б) Представители команд-участниц.

В) Спортсмены и судьи.

**17. Перспективное планирование спортивной подготовки.**

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

Б) Управление тренировочным процессом в отдельном соревновании.

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

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

А) Оптимальное возбуждение – «боевая готовность»

Б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»

В) Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

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

А) 60-80 ударов в минуту.

Б) 90-110 ударов в минуту.

В) 130-150 ударов в минуту.

**20. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений?**

А) Мышечная релаксация.

Б) Мышечная эластичность.

В) Мышечная компенсация.

**21. Определение понятия «Профессионально прикладная физическая подготовка»?**

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

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

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

**22. Главная цель ПШФП.**

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 ПШФП?**

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 ПШФП?**

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 ПШФП?**

А) Прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств

Б) Общефизической, тактической, технической подготовленности.

В) Прикладных умений и навыков.

**28. Что не является специфическим средством ПШФП?**

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 (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)» осуществляется в виде аудиторных занятий (практические занятия), которые проводятся в форме активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) занятий.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;

- регулярно вести дневник самоконтроля;

- освоить предложенные физические упражнения.

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

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;

- подготовка к практическому занятию.

Основной формой организации практических занятий в Университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

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

*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 адаптивной 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 поддержание 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, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания; используются различные средства и методы для развития и совершенствования психофизических качеств, а также проводится подготовка к выполнению тестов. 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.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

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.

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


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

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по специальности 25.05.05 «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения (специализация «Организация аэронавигационного обеспечения полетов воздушных судов»).

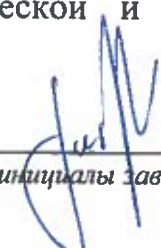
Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки».

«15» января 2018 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.Т.И. Гоцаб  Сарайтсий Ю.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «14» 02 2018 года, протокол № 5.