



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор

Ю.Ю. Михальчевский

2021 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Адаптивная физическая культура**

Специальность

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

Специализация

**Организация летной работы**

Квалификация выпускника  
**инженер**

Форма обучения  
**заочная**

Санкт-Петербург  
2021

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является физическое воспитание обучающихся для поддержания необходимого уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также формирования способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, поддержание достаточного уровня развития психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к решению задач профессиональной деятельности эксплуатационно-технологического и организационно-управленческого типа.

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

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции / индикатора	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
<b>УК-6</b>	<b>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</b>
ИД <sup>1</sup> <sub>УК6</sub>	Рассматривает профессионально-личностное развитие как необходимое условие жизни человека в современном обществе.
ИД <sup>2</sup> <sub>УК6</sub>	Реализует приоритеты собственной деятельности, определяя траекторию саморазвития на основе самооценки и непрерывного образования.
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>	Оценивает физическую подготовленность как необходимое условие обеспечения качества жизни в современном обществе.
ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub>	Приобретает и поддерживает в процессе занятий физической подготовкой уровень развития физических качеств, обеспечивающий полноценную социальную и профессиональную деятельность.

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

– основы двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни;

– основы методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;

– основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;

– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

– выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной

гимнастики на основе самооценки своего физического состояния для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.

Владеть:

– навыками применения средств и методов физического воспитания на основе самооценки и образования в течение всей жизни для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 390 академических часа, не переводящихся в зачетные единицы.

Наименование	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	390	65	65	65	65	65	65
Контактная работа:	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
семинары	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента	366	61	61	61	61	61	61
Промежуточная аттестация	24	4	4	4	4	4	4
контактная работа	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
самостоятельная работа по подготовке к зачету	22,2	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7

#### 5 Содержание дисциплины

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

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-6, УК-7		
1 семестр				

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-6, УК-7		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	30	+	ВК, СР, КВ, ДСК	ТСК
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	31	+	ВК, СР, КВ, ДСК	ТСК
Всего за 1 семестр	61			
Промежуточная аттестация	4			3
Итого за 1 семестр	65			
2 семестр				
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	30	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	31	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Всего за 2 семестр	61			
Промежуточная аттестация	4			3
Итого за 2 семестр	65			
3 семестр				
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	30	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	31	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Всего за 3 семестр	61			
Промежуточная аттестация	4			3
Итого за 3 семестр	65			
4 семестр				
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	30	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	31	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Всего за 4 семестр	61			
Промежуточная аттестация	4			3
Итого за 4 семестр	65			
5 семестр				
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	30	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	31	+	СР, КВ, ДСК	ТСК
Всего за 5 семестр	61			

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-6, УК-7		
Промежуточная аттестация	4			3
Итого за 5 семестр	65			
6 семестр				
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	30	+	СР,КВ, ДСК	ТСК
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	31	+	СР,КВ, ДСК	ТСК
Всего за 6 семестр	61			
Промежуточная аттестация	4			3
Итого за 6 семестр	65			
Итого по дисциплине	390			

Сокращения: ВК – входной контроль, СР – самостоятельная работа студента, КВ – коллективное взаимодействие, ДСК – дневник самоконтроля, ТСК – тесты самоконтроля, 3 – зачет.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 1 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 1 семестр							65
2 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 2 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 2 семестр							65
3 семестр							

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 3 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 3 семестр							65
4 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 4 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 4 семестр							65
5 семестр							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	30	-	30
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 5 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 5 семестр							65
6 семестр							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	-	-	-	30	-	30
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 6 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 6 семестр							65
Итого по дисциплине							390

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Адаптивная физическая культура» в Университете являются: специальные знания, совершенствование физической подготовленности и степени совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» в Университете проводится на протяжении 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестров обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

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

- занятия в спортивных секциях, в том числе, спортивных секциях Университета;

- индивидуальные занятия физической культурой, спортом и туризмом;

- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

Учебные занятия проводятся в виде самостоятельной работы студентов, в содержание которой включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей самостоятельной работы студентов 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, поддержание необходимого уровня развития психофизических качеств, способствующих эффективному применению средств и методов физического воспитания для сохранения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержание 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: беговая подготовка, специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся.

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

В содержание занятий включаются: комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, 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. Организация и проведение самоконтроля за физическим развитием и работоспособностью с использованием функциональных проб и Гарвардского степ-теста.

#### **5.4 Практические занятия**

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **5.5 Лабораторный практикум**

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

#### **5.6 Самостоятельная работа**

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость
<b>1 семестр</b>		
1	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Комплексные занятия	30
2	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Оздоровительная гимнастика	31
Итого за семестр		61
<b>2 семестр</b>		
1	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала[1- 6]. Комплексные занятия	30
2	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала[1- 6].Оздоровительная гимнастика	31
Итого за семестр		61
<b>3 семестр</b>		
1	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Комплексные занятия	30
2	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Оздоровительная гимнастика	31
Итого за семестр		61
<b>4 семестр</b>		
1	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Комплексные занятия	30
2	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6].Оздоровительная гимнастика	31

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость
Итого за семестр		61
5 семестр		
2	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Оздоровительная гимнастика	30
3	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Проектирование комплексов оздоровительных физических упражнений	31
Итого за семестр		61
6 семестр		
2	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Оздоровительная гимнастика	30
3	Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Проектирование комплексов оздоровительных физических упражнений	31
Итого за семестр		61
Итого по дисциплине		366

## 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: 15.01.2021).

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 – 15.01.2021).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

10 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

11 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

## **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**

В процессе преподавания дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются следующие образовательные технологии: самостоятельная работа студентов.

При реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура» используется самостоятельная работа студентов, как вид учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины.

Самостоятельная работа студентов обеспечивает развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Самостоятельная работа студентов по дисциплине проводится в соответствии с учебно-тематическим планом. Цель самостоятельной работы студентов – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по 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.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках самостоятельной работы студентов используется интерактивная форма обучения – коллективное взаимодействие, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним способами в составе групп, определяющая целостное представление о содержании и методах физического воспитания с применением поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Использование 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.

Таким образом, самостоятельная работа студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура» является составляющей практической подготовки обучающихся, так как предусматривает их участие в применении средств и методов физического воспитания для формирования и сохранения профессиональной работоспособности.

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

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

- данные дневника самоконтроля, характеризующие уровень физического состояния обучающихся;
- тесты.

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

В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели здоровья.

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

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

#### **Тесты самоконтроля**

Проба Руфье (оборудование – секундомер)

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

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

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

Есть и другая модификация расчета: 
$$X = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$$

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.

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.

Таблица 1. Оценка общего состояния обследуемого по параметру пробы Штанге

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

Таблица 2. Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи

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

16	71	29	64	28	22	74	38	75	36
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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 1, 2, 3, 4 семестрах.

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 оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов**

Применение балльно-рейтинговой системы оценки знаний и обеспечения качества учебного процесса данной рабочей программой по дисциплине не предусмотрено.

### **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 этапе формирования компетенций УК-6, УК-7 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого строится график динамики физического состояния занимающихся;
- на втором этапе формирования компетенций УК-6, УК-7 применяются тесты.

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета 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, студент не сдал зачет по дисциплине.

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

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

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

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

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

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

- А) степень готовности к исполнению будущей профессиональной деятельности;
- Б) степень готовности к исполнению спортивной деятельности;



- В) степень готовности к самоконтролю;
- Г) степень развития профессиональных знаний.

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

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

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

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

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

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

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
I этап		
УК-6	ИД <sup>1</sup> <sub>УК6</sub>	Знает: – основы двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни;
	ИД <sup>2</sup> <sub>УК6</sub>	
УК-7	ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>	– основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека; – основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, требования

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	ИД <sub>УК7</sub> <sup>2</sup>	безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Умеет: – выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики на основе самооценки своего физического состояния для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>II этап</b>		
УК-6	ИД <sub>УК6</sub> <sup>1</sup>	Умеет: – выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации. Владеет: – навыками применения средств и методов физического воспитания на основе самооценки и образования в течение всей жизни для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	ИД <sub>УК6</sub> <sup>2</sup>	
УК-7	ИД <sub>УК7</sub> <sup>1</sup>	
	ИД <sub>УК7</sub> <sup>2</sup>	

### 9.5.1 Описание шкал оценивания

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

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

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

А) Физические действия.

Б) Физические способности.

В) Физические качества.

## **7. Отличие спортивных упражнений от бытовых и физкультурных.**

А) В зрелищности.

Б) В предназначении.

В) В присутствии соревновательного компонента.

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

А) Комплекс медико-биологических наук.

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

В) Комплекс социальных и биологических наук.

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

А) Гомеостаз.



Б) Онтогенез.

В) Метастаз.

**10. Зрелый возраст человека.**

А) 19-60 лет.

Б) 25-65 лет.

В) 21-60 лет.

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

А) Активной части.

Б) Пассивной части.

В) Двигательной части.

**12. Что относится к сердечно - сосудистой системе?**

А) Кровеносная система.

Б) Лимфатическая система.

В) Кровеносная и лимфатическая системы.

**13. Как называют редкий пульс человека?**

А) Тахикардия.

Б) Брадикардия.

В) Экономизация ЧСС.

**14. К образованиям иммунной системы относятся:**

А) Лимфатические узлы, капилляры.

Б) Пищеварительная и дыхательные системы.

В) Костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенка, скопления лимфоидной ткани, миндалины.

**15. Основные функции пищеварительной системы.**

А) Моторная, секреторная, всасывающая, экскреторная.

Б) Измельчение, перемещение и удаление остатков пищи.

В) Удаление из организма продуктов обмена.

**16. Термин «Экология».**

А) Область знания, рассматривающая влияние вредных явлений природы на человека.

Б) Область знания, рассматривающая условия проживания человека.

В) Область знания, рассматривающая взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы.

**17. Ведущий фактор развития физических способностей.**

А) Аутогенная тренировка.

Б) Наследственность.

В) Физические упражнения.

**18. Физические способности.**

А) Индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

Б) Способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия.

В) Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

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

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

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

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

**21. Что такое физическая рекреация?**

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

**22. Определение здоровья.**

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

**23. Виды здоровья.**

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

**24. Основные элементы здорового образа жизни.**

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

**25. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.**

- А) Общество, средства массовой информации, уровень благосостояния

Б) Наследственность, окружающая среда, уровень медицинской помощи, образ жизни.

В) Настроение. Appetit. Климат.

**26. При равномерном беге оптимальная ЧСС должна составлять.**

А) ЧСС 100-110 уд/мин.

Б) ЧСС 130-150 уд/мин.

В) ЧСС 160-180 уд/мин.

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

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

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

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

**28. Режим питания при занятиях физическими упражнениями.**

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

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

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

**29. При оказании первой помощи при ушибе.**

А) Сделать согревающий компресс.

Б) Пониженное положение поврежденной части тела и массаж.

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

**30. Развитие каких мышц для женщин имеет особое значение?**

А) Брюшного пресса, спины, тазового пояса.

Б) Рук, груди, передней поверхности бедра.

В) Задней и внутренней поверхности бедра.

**31. Специфические черты физической рекреации.**

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

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

В) Самостоятельные занятия в рабочее время.

**32. Основные мотивы физической рекреации.**

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

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

В) Обязательная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

**33. Основные средства физической рекреации.**

А) Спортивное оборудование, спортивные площадки, трассы.

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

В) Естественные силы природы, гигиенические факторы человека.

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

А) Оценка субъективных данных и объективных показателей самоконтроля.

Б) Педагогический контроль.

В) Врачебный контроль.

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

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

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

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

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

А) ЮНЕСКО, ВТО, БРИКС.

Б) ВАРА, ЕЛПА, СИЕПС, ФИЕП, ИКСПЕР.

В) МАГАТЭ, ООН.

**37. Что характеризует понятие «ортобиоз»?**

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

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

В) Свобода в выборе стиля жизни.

**38. Дополнительные средства физической культуры.**

А) Массаж, гигиена, оздоровительные силы природы.

Б) Контроль за самочувствием, тесты физической подготовленности.

В) Прикладные виды спорта.

**39. Что является высшей мерой человеческого здоровья?**

А) Социальное здоровье.

Б) Физическое здоровье.

В) Психическое здоровье.

**40. Основное средство физической культуры.**

А) Спорт.

Б) Оздоровительные силы природы и гигиенический фактор.

В) Физические упражнения.

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

**1. К циклическим упражнениям относятся:**

- А) Бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде.
- Б) Единоборства, спортивные игры, метания, прыжки.
- В) Различные виды гимнастики.

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

- А) Тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся.
- Б) Тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся.
- В) Спортсмен экономит силы на тренировке.

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

- А) Анаэробные.
- Б) Аэробные.
- В) Смешанные.

**4. Условия гипоксии.**

- А) Недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе.
- Б) Пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе.
- В) Состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.

**5. Задачи общей физической подготовки:**

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

**6. Задачи специальной физической подготовки:**

- А) Развитие общей подготовленности.
- Б) Развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта.
- В) Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

**7. Структура подготовленности спортсмена.**

- А) Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.
- Б) Физическая и техническая.
- В) ОФП и СФП.

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

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

- Б) Сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение.
- В) Выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

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

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

организма.

**10. Средства оценки физической подготовленности:**

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

**11. Главный компонент спорта.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**16. Кто произносит олимпийскую клятву?**

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

**17. Перспективное планирование спортивной подготовки.**

- А) Управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов).
- Б) Управление тренировочным процессом в отдельном соревновании.

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

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

А) Оптимальное возбуждение – «боевая готовность»

Б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»

В) Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

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

А) 60-80 ударов в минуту.

Б) 90-110 ударов в минуту.

В) 130-150 ударов в минуту.

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

А) Мышечная релаксация.

Б) Мышечная эластичность.

В) Мышечная компенсация.

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

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

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

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

**22. Главная цель ППФП.**

А) Достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Б) Предупреждение травматизма и профилактика профзаболеваний.

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

**23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе?**

А) Дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится.

Б) Дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится.

В) Дыхание и частота сердечных сокращений не изменится.

**24. Основные средства ППФП?**

А) Естественно-средовые факторы.

Б) Физические упражнения

В) Средства спортивной гигиены

**25. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»?**

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

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

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

**26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП?**

А) Уровень заработной платы.

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

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

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

А) Прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств

Б) Общефизической, тактической, технической подготовленности.

В) Прикладных умений и навыков.

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

А) Физические упражнения

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

В) Материальная база для занятий спортом.

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

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

Б) В экстраординарных реакциях.

В) В неадекватных реакциях.

**30. Укажите на прикладной вид спорта.**

А) Волейбол.

Б) Легкая атлетика.

В) Авиационное многоборье.

**10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Организация работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется в виде:

- самостоятельная работа обучающегося (адаптивная физическая подготовка, подготовка зачету, индивидуальная консультация с



преподавателем).

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

–изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения;

– освоить программные физические упражнения.

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

– изучение теоретического материала по предложенной литературе;

– самостоятельные занятия адаптивной физической культурой.

Основной формой организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

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

*Заключительная часть* направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (например, штрафной

бросок в баскетболе), 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 (зачеты с оценкой) 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 ВО по специальности 25.05.05 «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения», специализации «Организация летной работы».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «22» сентября 2021 года, протокол № 2.

Разработчик:  
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.н., доцент \_\_\_\_\_ Костылев А.Г.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «16» 06 2021 года, протокол № 7.