



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)**

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



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

/ Ю.Ю. Михальчевский

« 14 »

06

2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная подготовка

Направление подготовки

23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность программы (профиль)

Организация перевозок и управление на воздушном транспорте

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Санкт-Петербург

2021

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивная подготовка» является спортивно-техническая подготовка обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование грамотного мировоззрения о физической культуре как о части общей культуры общества, понимания социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
- формирование знаний социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формирование у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия, в организации информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование привычки к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать формированию необходимого уровня физической подготовленности, мотивации к систематическим занятиям физической культурой, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к решению задач профессиональной деятельности производственно-технологического типа.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Спортивная подготовка» представляет собой дисциплину, относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Спортивная подготовка» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах.

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
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД ¹ _{УК7}	Оценивает физическую подготовленность как необходимое условие обеспечения качества жизни в современном обществе
ИД ² _{УК7}	Приобретает и поддерживает в процессе занятий физической подготовкой уровень развития физических качеств, обеспечивающий полноценную социальную и профессиональную деятельность

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

- основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельной спортивной тренировки;
- основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;
- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

Уметь:

- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;
- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов программы обучения;
- самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.

Владеть:

- навыками применения средств и методов физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 390 академических часов.

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-7		
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика.	120	+	СРС	ДС, Т, УЗ
Тема 2. Спортивные и подвижные игры.	184	+	СРС	ДС, Т, УЗ
Тема 3. Прикладная гимнастика.	62	+	СРС	ДС, Т, УЗ
Всего по дисциплине	366			
Промежуточная аттестация	24			

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7		
Итого по дисциплине	390			

Сокращения: СРС – самостоятельная работа студента, ДС – дневник самоконтроля, Т – тест.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 семестр							
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 1 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 1 семестр							65
2 семестр							
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	30	-	30
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 2 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 2 семестр							65
3 семестр							
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	-	-	-	-	30	-	30
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 3 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 3 семестр							65
4 семестр							
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	30	-	30
Тема 1. Ускоренное	-	-	-	-	31	-	31

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
передвижение и легкая атлетика							
Всего за 4 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 4 семестр							65
5 семестр							
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	30	-	30
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 5 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 5 семестр							65
6 семестр							
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	30	-	30
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	31	-	31
Всего за 6 семестр	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация							4
Итого за 6 семестр							65
Итого по дисциплине							390

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

5.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Самостоятельная теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Общие сведения об основах жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Актуальность формирования прикладных двигательных качеств.

Многообразие прикладных двигательных умений и навыков, которые подлежат оценке в процессе физического воспитания.

Средства и методы физической культуры, планирование учебного материала с прикладной направленностью. Оценка уровня сформированности прикладных двигательных качеств. Обоснованность сочетания средств и методов физической культуры для формирования прикладных двигательных умений и навыков у студентов.

Основные задачи при формировании прикладных двигательных качеств.

Легкоатлетическая подготовка в системе физического воспитания. Зоны интенсивности при различных физических нагрузках в легкой атлетике. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями легкоатлетической направленности. Основы развития физических качеств в легкой атлетике.

Физические упражнения в различных видах легкой атлетики.

Нагрузка. Сверхвосстановление при физической нагрузке. Формы физической нагрузки. Классификация физических упражнений. Двигательные умения и навыки. Построение тренировочного занятия легкоатлетической направленности. Основные физические качества в легкой атлетике. Перенос качеств, виды физических упражнений в легкой атлетике.

Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре при выполнении общеразвивающих физических упражнений легкоатлетической направленности.

Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, выполнение общеразвивающих физических упражнений.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включаются: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание различных снарядов, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости.

Беговые упражнения: бег без препятствий, бег с искусственными препятствиями и бег по пересеченной местности (кросс). Беговые

упражнения легкоатлета – бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, перекаты с пятки на носок, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега, прыжки через скакалку, прыжки с отталкиванием вверх, подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.), прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах, прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед, прыжки приставным шагом, правым/левым боком, прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу в сторону.

Метания: метание малого мяча в цель, броски на точность попадания в цель на определенное расстояние, подбрасывание и ловля мяча одной рукой сверху, жонглирование мячом с участием ног, броски с одного шага мяча, блина, гантели из-за головы одной и двумя руками вперед-вверх, броски мяча вверх-назад, стоя спиной по направлению метания, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.

Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2-3 серии до отказа, подтягивание 2-3 серии до отказа, приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз), опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз), броски набивного мяча (1-3 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 40-50 раз.

Для развития силы используются различные тренировочные методы.

Метод «до отказа» – упражнения с отягощением 40-60% от максимального, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. Темп движений средний. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 минуты (до неполного восстановления).

Метод максимальный усилий – выполнение упражнений с предельными или околопредельными отягощениями (примерно 90% от рекордного для данного занимающегося). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду, тренажеру) выполняется 2-3 повторения. За занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между подходами - 3-5 мин. (до восстановления), темп движений - невысокий.

Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от максимального). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 мин.

Метод статических усилий – усилие составляет 60% и выше от максимального, продолжительность выполнения 5-6 сек. Упражнение повторяется 5-6 раз с отдыхом после каждого напряжения 30-60 сек.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание - простые движения, пружинистые, маховые, с посторонней помощью, на снарядах, упражнения стретчинга. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов (с гимнастической палкой, с партнером, различные вращения и др.). Упражнения для увеличения подвижности

позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища), упражнения для увеличения подвижности тазобедренного коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, «шпагаты»).

Тема 2. Спортивные и подвижные игры

Самостоятельная теоретическая подготовка

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Спортивные игры. Единые правила. Соревнования по спортивным играм. Специальная подготовка игроков в спортивных играх. Двигательные навыки занимающихся спортивными играми. Коллективные тактические действия в спортивных играх, взаимопомощь. Основные правила спортивных игр: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис и др.

Направленность физической нагрузки в спортивных играх. Развитие аэробной и анаэробной производительности. Энергетические затраты в спортивных играх, требования к организму занимающихся спортивными играми (частоты дыхания, частота пульса, артериальное давление и т.п.).

Показатели развития основных физических качеств у игроков. Гигиенические условия при занятиях спортивными играми.

Подвижные игры – элементы правил. Особенности подвижных игр для студентов. Основные и вспомогательные физические упражнения в подвижных играх. Игры некомандные, переходные к командными командные. Ценность подвижных игр. Массово-оздоровительные и образовательные задачи подвижных игр. Самодеятельная (внеурочная) форма подвижных игр.

Особенности подвижных игр (активность, самостоятельность, коллективность действий, непрерывно меняющиеся условия деятельности). Выбор подвижных игр, подготовка места и инвентаря, организация играющих, руководство игрой, дозирование нагрузки в подвижных играх. Техника безопасности в спортивных и подвижных играх.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включаются специальные подготовительные упражнения (упражнения для развития необходимых физических качеств –

силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты, а также упражнения для овладения специальными двигательными навыками. Для решения задач общей физической подготовки в спортивных играх включаются упражнения из комплекса ГТО, гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики, различные виды игр.

Для развития силы и быстроты мышечных сокращений в спортивных играх включаются упражнения с отягощениями: подъем штанги весом 50% и больше максимального результата; упражнения с партнером и преодолением собственного веса; упражнения в метании предметов различного веса; упражнения с эспандером, резиной, утяжеленными поясами, манжетами на голени и предплечье. Упражнения выполнять с отягощениями небольшого веса сериями, повторяя до отказа, со средним весом (70-75% максимального результата) сериями, с большим числом повторений до отказа; постепенно увеличивают вес до предельного (начиная с 50-60% максимального). Упражнения с динамическим, статическим и уступающим режимом работы.

Для развития быстроты включаются следующие упражнения: бег на короткие дистанции с высокого старта, повторный бег с ускорением на дистанции, бег по коротким отрезкам с изменением направления (например, 4 раза по 20 м), бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками, передачами мяча, бег с отягощением, бег по песку, снегу, воде, бег под уклон и в гору, старты по зрительному и слуховому сигналам, разнообразные эстафеты и подвижные игры, упражнения в технике и тактике игры, а также двусторонние игры в футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и пр.

Для развития выносливости включаются следующие упражнения: кроссы по пересеченной местности, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег на отрезках на скорость с повторением упражнений в технике и тактике, с различными по характеру и интенсивности действиями (например, атака ворот или с сопротивлением одного защитника, удары на точность, игра в квадрате 2x2, 3x2, 3x3), игра в баскетбол, футбол, хоккей и др., увеличивая ее продолжительность.

Для развития ловкости в спортивных играх включаются следующие упражнения: гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно меняющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости включаются следующие упражнения: специальные упражнения для растягивания, постепенно увеличивая амплитуду движений. При выполнении упражнений по технике изучаемого вида игры акцентировать внимание на увеличении подвижности в суставах и своевременном расслаблении мышц.

Особое значение в играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) имеет прыгучесть. Для развития прыгучести включаются следующие упражнения: серийные прыжки на обеих ногах и на одной, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки с отягощением, приседания

и выпрыгивание с весом, партнером, бег с отягощением, напрыгивание и спрыгивание со специальных подставок и т. п.

Содержание занятия по волейболу:

1. Прием-передача мяча двумя руками сверху.
2. Прием-передача мяча двумя руками снизу.
3. подача мяча снизу.
4. подача мяча сверху.
5. Нападающий удар.
6. Постановка блока.
7. Специальное контрольное упражнение.
8. Основные правила соревнований.
9. Двусторонняя игра.

Методика тренировки в корф-боле:

1. Бросок по кольцу (сверху, снизу, одной рукой, двумя руками).
2. Передача мяча (сверху, снизу, сбоку, одной рукой, двумя руками).
3. Блокирование соперника.
4. Специальное контрольное упражнение.
5. Основные правила соревнований.
6. Двусторонняя игра.

Методика тренировки в стрит-боле:

1. Ведение мяча правой и левой рукой.
2. Передача мяча (сверху, снизу, сбоку, одной рукой, двумя руками).
3. Бросок по кольцу (с места, в прыжке).
4. Атака кольца сходу (слева, справа).
5. Специальное контрольное упражнение.
6. Основные правила соревнований.
7. Двусторонняя игра.

Методика тренировки в мини-футболе:

1. Прием – передача мяча ногой.
2. Прием – передача мяча головой (грудью).
3. Удар подъемом, внутренней и внешней стороной стопы.
4. Ведение мяча по прямой.
5. Дриблинг.
6. Обводка мячом стоек (зигзагом).
7. Специальное контрольное упражнение.
8. Основные правила соревнований.
9. Двусторонняя игра.

Методика тренировки в баскетболе:

1. Ведение мяча по прямой и «змейкой» (правой и левой рукой).
2. Бросок по кольцу (с места, в прыжке).
3. Атака кольца сходу (слева, справа).
4. Специальное контрольное упражнение.
5. Основные правила соревнований.

6. Двусторонняя игра.

Используется кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения); силовые упражнения без снарядов; разнообразные спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах (при наличии).

Тема 3. Прикладная гимнастика

Самостоятельная теоретическая подготовка

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения.

Упражнения прикладных видов гимнастики, их основная цель. Формы прикладной гимнастики: профессионально-прикладная гимнастика; военно-прикладная; спортивно-прикладная; гимнастика на производстве; лечебная гимнастика. Различные цели прикладной гимнастики.

Содержание гимнастики. Виды и разновидности гимнастики. Гимнастическая терминология – исходные положения, седы, выпады, упоры, стойки, висы, хваты, равновесия и т.д.

Тренировка в прикладной гимнастике. Методы развития физических качеств. Подготовительные действия, основные действия, завершающие действия в прикладной гимнастике.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников гражданской авиации. ППФП студентов в соответствии с профилем профессии в гражданской авиации. Физическая тяжесть труда и нервно-психическая напряженность труда специалистов гражданской авиации. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Краткая характеристика условий труда специалистов разного профиля в гражданской авиации и их ППФП.

Мотивация и целенаправленность оздоровительных занятий, их формы, структура и содержание. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности по избранной системе физических упражнений. Суть методики проведения тренировочно-оздоровительного занятия и развития отдельных физических качеств.

Разработка, составление и заполнение дневника самоконтроля при индивидуальных занятиях. Проведение коррекции содержания и методики занятий по результатам показателей дневника самоконтроля.

Разработка и выполнение индивидуальных программ здорового образа жизни, использование средств закаливания (душ, контрастный душ, сауна, холодная вода, парная баня, купание и т.д.).

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий входит формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий.

В содержание занятий включаются: упражнения для мышц головы, шеи, рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища; упражнения для мышц ног; упражнения в равновесии.

Упражнения для мышц головы, шеи, рук и плечевого пояса: упражнения без предметов - поднимание рук вверх с прогибанием, подъем на носки; сгибание и разгибание пальцев; вращения головой влево и вправо; рывковые движения согнутыми и прямыми руками вверх и в стороны; круги согнутыми и прямыми руками вперед и назад; для развития силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гимнастической скамейке: сидя на скамейке, прогибание с подниманием рук вверх; из упора лежа руки на скамейке – сгибание и разгибание рук. Упражнения с гимнастической палкой: поднимание рук с палкой вверх, то же, но с отведением ноги назад. Упражнения с гантелями: поднимание рук вперед-вверх и через стороны; сгибание рук из положения руки внизу; сгибание рук из положения руки в стороны. Упражнения с мячом: поднимание мяча вверх с прогибанием туловища и отведением ноги назад.

Упражнения для мышц туловища: упражнения без предметов - повороты туловища влево и вправо; то же, но с отведением рук; наклоны вперед с доставанием пола пальцами и руками; вращение туловища вправо и влево; наклоны назад; наклоны в стороны; упражнения на гимнастической стенке: стоя лицом к стенке и взявшись за нее руками, наклоны вперед; стоя боком, поставив ногу на рейку, наклоны в стороны; из виса спиной к стенке – поднимание ног до положения «угол» и разведение их. Упражнения с гантелями: руки с гантелями на плечах или над головой, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо. Упражнения с мячом: мяч за головой, на голове или сверху; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища влево и вправо.

Упражнения для мышц ног: упражнения без предметов - приседания, выпады вперед, назад, в стороны; пружинистые покачивания в положении выпада; взмахи ногами вперед, в стороны. Упражнения на гимнастической стенке: взявшись руками за рейку на уровне плеч, приседания на двух или одной ноге; взмахи ногами; стоя лицом к стенке, взявшись руками за рейку и упершись ногами, медленное выпрямление ног. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания со скамейкой наверху в составе группы. Упражнения с гимнастической палкой: приседания с палкой в руках

на двух или одной ноге; взмахи ногами с доставанием палки; прыжки через палку ноги вместе вперед и назад; выпады вперед, в стороны. Упражнения с гантелями и мячом: руки с гантелями (мячом) на плечах или вверху, приседания на одной и двух ногах; выпады вперед и в стороны.

Упражнения в равновесии на месте: упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне – стойки на носках, на одной ноге, «ласточка», различные повороты на одной ноге, прыжки с поворотами, стойки на голове, руках (на полу, на брусках), переходы на бревне (скамейке) из седа на ноги и обратно, высокий угол на бревне (скамейке) с опорой и без опоры руками, с предметами (мячи, груз).

Упражнения в равновесии в движении: упражнения на полу, скамейке, бревне – все разновидности ходьбы (обычная, приставными шагами, спиной вперед и боком, с наклонами и поворотами головы, с закрытыми глазами, с движениями руками и ногами, с подниманием колен, с перешагиванием через предмет (гимнастическую палку, набивные мячи и т.п.), с подлезанием под веревку или палку, с поворотами на 90°, 180° и 360°).

5.4 Практические занятия

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11]. 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 1 семестр		61

2 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 2 семестр		61
3 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 3 семестр		
4 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 4 семестр		61
5 семестр		

1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 5 семестр		61
6 семестр		
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала [1 – 11] 2. Ведение дневника самоконтроля. 3. Подготовка к выполнению тестов. 4. Выполнение учебного задания.	31
Итого за 6 семестр		61
Итого по дисциплине		366

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

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., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/406647>.

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. —

Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/398758>.

3 Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/401330>.

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/408226>.

5 Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/389216>.

6 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/407681>.

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

7 ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

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

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

10 Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

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

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Методический кабинет кафедры поддерживает современную информационно-образовательную среду, которая включает печатные и электронные информационные ресурсы, печатные и электронные образовательные ресурсы, совокупность современных коммуникативных технологий.

Методический кабинет оснащен компьютером с широкополосным доступом в Интернет, методической литературой по вопросам физической культуры и спорта, особенностями профессионально-прикладной физической подготовки специалиста и т.д., фондом оценочных средств подготовки по дисциплине, нормативными документами государственного образовательного стандарта, контент, сервисы и функционал образовательных программ, а также перечень заданий для самостоятельной подготовки.

В целях помощи студентам с ограниченными возможностями здоровья предусмотрен потенциал применения образовательной программы «Спортивная подготовка».

8 Образовательные и информационные технологии

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать такую образовательную технологию как - самостоятельная работа студентов.

Самостоятельная работа студента (обучающегося) является основной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по вопросам теоретического курса, самостоятельная работа с литературой и периодическими изданиями, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях.

Самостоятельная работа подразумевает самостоятельный поиск, анализ информации, проработку учебного материала, ведение дневника самоконтроля, подготовку к тестам, выполнение учебного задания.

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

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

Текущий контроль успеваемости включает дневник самоконтроля, тесты, учебное задание.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. К моменту сдачи зачетов должны быть пройдены предыдущие формы текущего контроля. Зачеты позволяют оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения

дисциплины.

Дневник самоконтроля

В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели здоровья. К субъективным показателям здоровья относятся: самочувствие, аппетит, качество сна, настроение, эмоции, уровень организованности и т.д. К объективным показателям относятся: рост, вес, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, уровень артериального давления, функциональные тесты самоконтроля и т.д.

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

Учебное задание

Учебное задание выполняется по методике определения уровня здоровья, развития физических качеств, проектирования двигательной деятельности. Занятия с использованием различного спортивного оборудования, тренажеров на различные группы мышц и по определенным оздоровительным системам способствуют повышению энергопотенциала человека, т.е. уровня здоровья.

Тестирование

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

Зачет

Зачет позволяет оценить уровень освоения дисциплины в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. К моменту сдачи зачета должны быть пройдены формы текущего контроля.

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

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

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

Учебное задание

Выполнение учебного задания оценивается следующим образом:

30 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; ответ аргументирован, проведен полный сбор и анализ показателей физического развития человека; данные расчета представлены правильно и в полном объеме.

26-29 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; ответ аргументирован; допущены незначительные ошибки (неточности при определении показателей физического состояния, оценке и методике тестирования показателей физического развития человека); данные расчета представлены недостаточно полно.

21-25 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; но ответ недостаточно аргументирован; допущены значительные ошибки (неуверенность при определении показателей физического состояния, оценке и методике тестирования показателей физического развития человека); данные расчета представлены не полностью.

20 баллов ставится в том случае, если:

задание выполнено частично; обучающийся в недостаточной степени демонстрирует знание материала; ответ не аргументирован; допущены значительные ошибки (неуверенность при оценке показателей физического состояния организма, слабое знание методики тестирования показателей физического развития человека); нет четкого понимания обработки данных методами статистики.

менее 20-ти баллов ставится в том случае, если:

- обучающийся не выполнил задания или результат выполнения задания не соответствует поставленным требованиям; обучающийся демонстрирует незнание программного материала; обучающийся не может аргументировать свой ответ; были допущены существенные ошибки (отсутствие способности оценить показатели физического состояния организма, незнание методики тестирования показателей), не владеет методами математической.

Уровень индивидуального здоровья студенты определяют в баллах, проведя соответствующие измерения, пробы и контрольные испытания:

Диагностика уровня здоровья

№	Показатели	Пол	Баллы				
			1	2	3	4	5
1		ж	15,9 и <	16 -16,9	17-18	18,1-19	19,1-22

№	Показатели	Пол	Баллы				
			1	2	3	4	5
	Вес тела (кг)		27,1 и >	26,1 -27	24-26	23,9-22,1	
	Рост ² (м)	м	17,9 и < 28,1 и >	18-18,9 28-27,1	19-20 27-26	20,1-22 26,1-24,1	22,1-24
2	Проба Штанге (с)	ж, м	19 и <	20-30	30-40	40-60	60 и >
3	ЭГК (%)	ж, м	5 и <	6-8	9-11	12-14	15 и >
4	$\frac{\text{ЧСС} \times \text{АДс}}{100}$	ж, м	111 и >	95-110	85-94	70-84	69 и <
5	Тест Купера (м)	ж	1550	1800	1900	2100	2300 и >
		м	1950	2100	2400	2600	2800 и >
6	Проба Руфье	ж, м	15 и >	14-10	9-7	6-3	2,9 и <
7	Время (мин) восстановления ЧСС после приседаний	ж, м	3 и >	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	0,59 и <

Дневник самоконтроля

В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели физического состояния студента.

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

К объективным показателям относятся: рост, масса тела, частота сердечных сокращений (лежа, стоя, до тренировки, после тренировки), уровень артериального давления, тесты самоконтроля, спортивные результаты и т.д.

Контрольные испытания и пробы самоконтроля:

1) Проба Руфье (оборудование – секундомер).

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P1); 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 (P2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P3). 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)

2) Ростовой индекс. Должная величина массы тела определяется по показателям длины тела. Если длина тела до 165 см, то из длины тела вычитается 100, при длине тела 166-174 см вычитается 105, при длине тела 175 и выше вычитается 110. Полученная разность и считается должным весом.

3) Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое. ЧСС измеряется в положении сидя по 15-секундным отрезкам 2-3 раза, затем делается перерасчет на 1 минуту. ЧСС в покое у мужчин в норме 55-70 уд./мин, у женщин 60-75 уд./мин. При ЧСС свыше этих цифр ЧСС считается учащенной (тахикардия), при меньшей частоте - редким (брадикардия).

4) Тест Купера – определяет степень физической подготовленности по преодолению как можно большего расстояния в течение 12-минутного бега.

5) Показатель экскурсии грудной клетки (ЭГК) позволяет оценить развитие органов дыхания. ЭГК оценивается по увеличению окружности грудной клетки (ОГК) при максимальном вдохе после глубокого выдоха. Измеряется ОГК в спокойном состоянии (ОГК₁), ОГК при максимальном вдохе (ОГК₂), и ОГК после глубокого выдоха (ОГК₃). Оценку производят по формуле:

$$\text{ЭГК} = (\text{ОГК}_2 - \text{ОГК}_3) / \text{ОГК}_1 \times 100\%$$

Оценка: отлично – 15% и более; хорошо – 14-12%, удовлетворительно – 11-9%, плохо – 8-6%, очень плохо – 5% и менее.

6) Проба Штанге. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов студент задерживает дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. Оценка результатов тестирования проводится на основании нижеприведенной таблицы. Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Оценка общего состояния студента по параметру пробы Штанге

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

7) Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

8) Усложненная проба: встать на одной ноге (правой), пятка другой ноги (левой) касается глени правой ноги, закрыть глаза, руки в стороны. Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам. Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Динамика показателей физического состояния студента определяется по результатам контрольных испытаний и проб, представленных в дневнике самоконтроля (ДС) по таблице:

Оценка уровня здоровья

Уровни здоровья	1	2	3	4	5
Общая оценка уровня здоровья	11 и <	12-17	18-23	24-29	30 и >

30 баллов – предоставление ДС студента, который велся не менее 3 раз в неделю, заполнялись все объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по контрольным испытаниям и пробам самоконтроля соответствует оценке «5».

26-29 баллов – предоставление ДС студента, который велся не менее 2 раз в неделю, заполнялись основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «4».

21-25 баллов – предоставление ДС студента, который велся не менее 1 раза в неделю, заполнялись не все основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «3».

20 баллов – предоставление ДС студента, который велся менее 1 раза в неделю, заполнялись только объективные или только субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «2».

Менее 20 баллов – предоставление ДС студента, который велся менее 1 раза в месяц, заполнялись менее 3-х объективных или субъективных показателей ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «1», раздел считается невыполненным.

Примерная форма дневника самоконтроля

№	Показателя самоконтроля	Дата спортивно-оздоровительных занятий			
		12.10.18г.	15.10.18г.	19.10.18г.	...
1.	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	
2.	Сон	8 час, хороший	8 час, хороший	7 час. беспокойный	
3.	Аппетит	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	
4.	Пульс, уд/мин. Лежа Стоя До тренировки После тренировки	62 72 66 74	64 72 66 78	68 82 90 109	
5.	Масса тела, кг	65	64,5	65,7	
6.	Физические нагрузки	Комплекс ОФУ	Комплекс ОФУ	Комплекс ОФУ	

№	Показателя самоконтроля	Дата спортивно-оздоровительных занятий			
		12.10.18г.	15.10.18г.	19.10.18г.	...
		Бег 4x100 м, Кроссовый бег 5000 м	Бег 6x30 м, Кроссовый бег 6000 м	Бег 4x60 м, Кроссовый бег 7000 м	
7.	Нарушение режима	нет	Был на дне рожд., выпил	нет	
8.	Болевые ощущения	нет	нет	Боль в области печени	
9.	Спортивные результаты	Бег 100 м 15,7 с	нет	Бег 5000 м 26.00 мин, с	
10.	Тест Купера, м	2600	-	2650	
11.	Проба Руфье	5	4	-	
12.	ЭКГ, %	12	-	13	
13.	Проба Штанге, с	35	33	40	
14.	Проба Ромберга, с	-	15	17	

Тестирование

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

Теоретическая подготовленность обучающихся оценивается с выставлением обучающимся «зачтено» (количество правильных ответов: 23 и более), «не зачтено» (количество правильных ответов: 22 и менее).

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

Дисциплина «Спортивная подготовка» изучается обучающимися с 1 по 6 семестр, в связи с этим входной контроль остаточных знаний не проводится.

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-7	ИД ¹ _{УК7}	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы жизнедеятельности, двигательной – основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основы методики самостоятельной спортивной тренировки;
	ИД ² _{УК7}	<ul style="list-style-type: none"> – основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека; – требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы самостоятельной спортивной тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
II этап		
УК-7	ИД ¹ _{УК7}	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту; – выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов программы обучения. – самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	ИД _{УК7} ²	Владеет: – навыками применения средств и методов физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Зачет

«Зачтено» – заслуживает студент, продемонстрировавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, 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, а также успешно прошедший все формы текущего контроля и правильно ответивший на 23 вопроса теста и более предусмотренного на зачет.

«Не зачтено» – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; а также не прошедший все формы текущего контроля и правильно ответивший на 22 вопроса теста на зачет и менее, который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам обучения по дисциплине

Типовые учебные задания:

1. Проектирование оптимального режима двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
2. Оцените физическое состояние организма по результатам самоконтроля.

3. Методы (способы) определения реакции организма на физическую нагрузку.

4. Методика развития физических качеств (определение, содержание, особенности).

Типовые тесты:

1. Что входит в формы самостоятельных занятий студентов:
 - а) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - б) упражнения в течение учебного (рабочего) дня;
 - в) самостоятельные тренировочные занятия в свободное время;
 - г) все вышеперечисленное.

2. Восстановительный эффект между упражнениями выше при паузах отдыха:
 - а) пассивных;
 - б) активных;
 - в) пассивных и коротких;
 - г) коротких.

3. Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально - образования) является в России:
 - а) Сеченов И.М.
 - б) Лесгафт П.Ф.
 - в) Павлов И.П.
 - г) Пирогов Н.И.

4. Избыточная масса тела увеличивает риск, прежде всего, заболевания:
 - а) сахарный диабет;
 - б) язва желудка;
 - в) миопия;
 - г) остеохондроз.

5. Что не включает в себя первая помощь при растяжении:
 - а) покой;
 - б) тепло (горячая грелка, растирки);
 - в) холод (холодная грелка);
 - г) наложение повязки.

6. В силовых упражнениях наибольшую нагрузку дает темп выполнения:
 - а) быстрый;
 - б) медленный;
 - в) средний;
 - г) все одинаково.

7. Понятие «Физическая культура»:
- а) это мера и способ физического развития человека;
 - б) это совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека;
 - в) это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.
8. Кто предложил определять степень физической подготовленности по преодолению как можно большего расстояния в течение 12 минутного бега и ходьбы:
- а) Лесгафт П.Ф.
 - б) Купер К.
 - в) Ильинич В.И.
 - г) Шварценеггер А.
9. Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является достижение результатов образования в области:
- а) знаний;
 - б) умений;
 - в) навыков;
 - г) всего вышеперечисленного.
10. Какой вид подготовленности характеризует возможности функциональных систем организма спортсмена:
- а) техническая;
 - б) тактическая;
 - в) физическая;
 - г) все вышеперечисленное.
11. Гипокинезия – это снижение:
- а) артериального давления;
 - б) функционального развития;
 - в) двигательной активности;
 - г) всего вышеперечисленного.
12. Что относится к средствам физической культуры:
- а) все нижеперечисленное;
 - б) физические упражнения;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) естественные силы природы.
13. Основной источник энергии в организме:

- а) белки;
- б) углеводы;
- в) жиры;
- г) микроэлементы.

14. При самостоятельных занятиях физической культурой увеличить интенсивность нагрузки можно за счет:

- а) уменьшения амплитуды движения;
- б) увеличения пауз для отдыха;
- в) увеличения числа повторений;
- г) включением в работу меньшего числа мышечных групп.

15. Стретчинг – это упражнения, направленные на развитие:

- а) ловкости;
- б) силы;
- в) гибкости;
- г) быстроты.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Примерные тесты, выносимые на зачет:

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» (ППФП):

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

22. Главная цель ППФП:

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

23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе:

- а) дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится;
- б) дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится;
- в) дыхание и частота сердечных сокращений не изменятся.

24. Основные средства ППФП:

- а) естественно-средовые факторы;
- б) физические упражнения;
- в) средства спортивной гигиены.

25. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»:

- а) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;
- б) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;
- в) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП:

- а) уровень заработной платы;
- б) формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда;
- в) режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

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

- а) прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств;
- б) общефизической, тактической, технической подготовленности;
- в) прикладных умений и навыков.

28. Что не является специфическим средством ППФП:

- а) физические упражнения;
- б) естественно-средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной);
- в) материальная база для занятий спортом.

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

- а) в вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных реакциях, в экспрессивных реакциях;
- б) в экстраординарных реакциях;
- в) в неадекватных реакциях.

30. Укажите на прикладной вид спорта:

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

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Продолжительность изучения дисциплины – 3 курса. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего

контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета.

Современное обучение предполагает освоение учебной дисциплины обучающимся самостоятельно. Такой метод обучения способствует творческому овладению обучающимися специальными знаниями и навыками. Обучающимся необходимо развивать в себе способность работать с массивами информации и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения.

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

- самостоятельный поиск, анализ информации, проработку учебного материала;
- ведение дневника самоконтроля;
- подготовку к тесту (п. 9.6).
- выполнение учебного задания.

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета. Примерные тесты, выносимые на зачет по дисциплине «Спортивная подготовка» приведен в п. 9.6.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 23 «Аэропортов и авиаперевозок» « 24 » мая 2021 года, протокол № 20 .

Разработчики:

к.п.н., профессор

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

Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

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

Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.э.н.

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

Панкратова А.Р.

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