ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА (РОСАВИАЦИЯ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ Михальчевский Ю.Ю.

«___» _____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
25.03.03 Аэронавигация

Направленность программы (профиль)
Летная эксплуатация гражданских воздушных судов

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Санкт-Петербург
2021

1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является является физкультурное образование обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

-сформировать 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;

-выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, привычку к регулярным занятиям физической культурой;

-обеспечить установку на здоровый стиль жизни, сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;

-выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

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

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

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

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину, относящуюся к Блоку 1. Дисциплины. Обязательная часть.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка», относящихся к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина изучается во 2 семестре.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

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
ОПК-3	**Способен находить решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность**
$ИД^{1}_{ОПК3}$	Знает и соблюдает основы безопасного поведения на практических занятиях физической культурой и спортом

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

– теорию физической культуры и спорта, здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями;

– содержание средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– методику организации и проведения занятий физической культурой и спортом, самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

- средства соблюдения основ безопасного поведения на практических занятиях физической культурой и спортом.

Уметь:

– методически грамотно применять средства и методы физической культуры и спорта для формирования должного уровня физической подготовленности, совершенствования профессионально значимых физических качеств;

– самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.

Владеть:

– навыками использования изученных методик для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, поддержания психофизических способностей и качеств;

– навыками самостоятельного применения методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- навыками соблюдения основ безопасного поведения на практических занятиях физической культурой и спортом.

5 Содержание дисциплины

Наименование	Всего часов	Семестр
		2
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	72
Контактная работа:	4,5	4,5
лекции	4	4
практические занятия	-	-
семинары	-	-
лабораторные работы	-	-
курсовой проект (работа)		
контактная работа	0,5	0,5
Самостоятельная работа студента	64	64
Промежуточная аттестация	3,5	3,5
самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой во 2 семестре	3,5	3,5

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7, ОПК-3		
2 семестр				
Тема 1. Легкая атлетика	34	+	Л, СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, ПЛЗ
Тема 2. Комплексные занятия	34,5	+	Л, СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, ПЛЗ
Итого по дисциплине	68,5			
Промежуточная аттестация	3,5			ЗО
Всего по дисциплине	72			

Сокращения: Л – лекция, СРС – самостоятельная работа студента, ЗТ – здоровьесберегающие технологии; ИКТ – информационно-коммуникационные технологии; Т – тест, ДС – дневник самоконтроля, ПЛЗ – посещаемость лекционных занятий

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
2 семестр							
Тема 1. Легкая атлетика Общие вопросы вида спорта – легкая атлетика. Компоненты физической нагрузки в легкой атлетике. Легкоатлетическое тренировочное занятие. Физические упражнения в легкой атлетике.	2	-	-	-	32	-	34
Тема 2. Комплексные занятия Основы использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья. Основы методики комплексных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие физических качеств при комплексном занятии.	2	-	-	-	32	0,5	34,5
Итого за 2 семестр	4				64	0,5	68,5
Промежуточная аттестация							3,5
Всего по дисциплине							72

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

5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Университете проводится во 2 семестре обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта;

- лекции по физической культуре и спорту;

- спортивно-оздоровительные занятия физической культурой, спортом.

Теоретическая подготовка осуществляется в виде лекционных и самостоятельных теоретических занятий по дисциплине. Задачей самостоятельных занятий физической культурой и спортом является повышение уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня психофизиологической подготовленности, привитие умений и навыков, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

Тема 1. Легкая атлетика

Теоретическая подготовка

Лекция 1. Общие вопросы вида спорта – легкая атлетика. История легкой атлетики. Соревнования в легкой атлетике и правила. Дисциплины легкой атлетики. Проблемы допинга в легкой атлетике. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Профилактика профессиональных заболеваний легкоатлетическими средствами физической культуры.

Компоненты физической нагрузки в легкой атлетике. Объем; интенсивность; число повторений упражнения; продолжительность интервалов отдыха между упражнениями; характер отдыха. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках в легкой атлетике. Физическая нагрузка и восстановление в легкой атлетике.

Легкоатлетическое тренировочное занятие. Построение тренировочного легкоатлетического занятия. Физические качества. Перенос качеств в легкой атлетике. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике при выполнении общеразвивающих физических упражнений. ППФП студентов в соответствии с профилем профессии в гражданской авиации. Физическая тяжесть труда и нервно-психическая напряжённость труда специалистов гражданской авиации. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Физические упражнения в легкой атлетике. Классификация физических упражнений (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения). Структурные особенности физических упражнений в легкой атлетике (циклические, ациклические). Физические упражнения преимущественной направленности. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, выполнение общеразвивающих физических упражнений.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включаются: легкоатлетическая беговая подготовка, прыжковые упражнения, метание различных снарядов, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития основных физических качеств в легкой атлетике.

Беговая подготовка: бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), бег на 60 метров, 100 метров, челночный бег 10 х 10 метров, 4х100 метров, 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 места. Специальные прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, 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 поднимание 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»).

Для развития физического качества быстроты в легкой атлетике включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

• интенсивность упражнений околопредельная или предельная (95-100% от максимально возможной);

• длительность упражнения не более 5-10 сек;

• упражнения повторяют пока скорость не начинает снижаться;

• паузы активного отдыха до полного восстановления (медленная ходьба, упражнения на расслабление и т.д.);

Для развития физического качества выносливости в легкой атлетике включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

• повторять упражнения до утомления и на фоне утомления;

• интенсивность нагрузки регулировать с помощью показателей ЧСС;

• установить оптимальную массу отягощения.

Для развития физического качества ловкости в легкой атлетике включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

постоянное овладение новыми движениями;

увеличение координационной трудности упражнения;

борьба с нерациональным мышечным напряжением (плавание, сауна, массаж и т.п.);

повышение способности поддерживать равновесие тела (ходьба по ограниченной опоре, кувырки и т.д.).

Тема 2. Комплексные занятия

Теоретическая подготовка

Лекция 2. Основы использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья. 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.

Основы методики комплексных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные направления комплексных занятий. Построение комплексных тренировочных занятий. Функции вводной части занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия. Основная часть занятия по структуре. Заключительная часть комплексного занятия.

Развитие физических качеств при комплексном занятии. Гармоничное развитие физических качеств при комплексном занятии. Положительный и отрицательный перенос качеств. Последовательное развитие физических качеств. Зоны тренировочных нагрузок в комплексном занятии. Основные правила развития физических качеств в комплексном занятии. Стандартные физические нагрузки, реакция организма на нагрузку.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включается комплексная легкоатлетическая подготовка: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10х10, 4х100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общеразвивающие и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); упражнения на силовых тренажерах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине), выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве (с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения).

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 включаются упражнения из комплекса ГТО, гимнастики, лыжного спорта, плавания, борьбы, тяжелой атлетики.

В занятия включаются различные виды спортивных и подвижных игр, где особое значение в играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) имеет прыгучесть. Для развития прыгучести включаются 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.

5.4 Практические занятия

Практические учебные 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)
Семестр 2		
1, 2	1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]: 1.1. Физическая культура как средство подготовки студентов вузов гражданской авиации; 1.2. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 1.3. Способы контроля и оценки физического состояния организма человека; 1.4. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; 1.5. Особенности физических упражнений в легкой атлетике. 1.6. Влияние физических упражнений на организм человека; 1.7. Суть комплексных занятий в физической культуре; 1.8. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. **2.** Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]: 2.1. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств в легкой атлетике; 2.2. Выполнение комплекса упражнений по развитию устойчивости к укачиванию; 2.3. Составление и систематическое выполнение упражнений в ходьбе и беге по ровной и пересеченной местности, преодоление препятствий; 2.4.Выполнение тренировочных занятий по легкой атлетике для повышения физической и функциональной подготовленности; 2.5.Проведения самоконтроля физического состояния при занятиях физической культурой. 2.6. Выполнение комплексных тренировочных занятий.	64
Итого за 2 семестр		64
Итого по самостоятельной работе		64

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Балашова, В.Ф. **Формирование аттестационного педагогического измерительного материала по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»** [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Балашова. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 324 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9167.

2 Евсеев, Ю.И. **Физическая культура** [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/70303.

3 Лунина, Н.В. **Организация самостоятельной работы студентов заочной формы обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура»**: методические указания [Электронный ресурс] : методические указания / Н.В. Лунина, М.Х. Спатаева. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 52 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/89968.

4 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.

5 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.

б) дополнительная литература:

6 Евсеев, С.П. **Теория и организация адаптивной физической культуры** [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 616 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97491.

7 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.

8 Евсеева, О.Э. **Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре** [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 384 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97465.

9 **Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре** [Электронный ресурс] : учебное пособие / З.С. Варфоломеева [и

др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/12959.

10 **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.

11 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.

12 Балашова, В.Ф. **Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний)** [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Балашова. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2006. — 122 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9169.

13 Вайнер, Э.Н. **Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура** [Электронный ресурс] : слов. / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 144 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109528.

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

14 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/ свободный (дата обращения – 13.01.2021).

15 **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ebs@lanbook.ru свободный (дата обращения – 13.01.2021).

16 **Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту** (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc свободный (дата обращения – 13.01.2021).

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

17 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/document, свободный (дата обращения - 13.01.2021).

18 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru, свободный (дата обращения – 13.01.2021).

19 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru свободный (дата обращения – 13.01.2021).

20 **Браузер «Яндекс»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.yandex.ru свободный (дата обращения – 13.01.2021).

21 **Браузер «Рамблер»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.rambler.ru свободный (дата обращения – 13.01.2021).

22 **Общедоступная мультиязычная универсальная интернет-энциклопедия** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/ свободный (дата обращения – 13.01.2021).

23 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. − Режим доступа: https://elibrary.ru/ свободный (дата обращения – 13.01.2021).

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 занятий не используется.

8 Образовательные и информационные технологии

Для реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются образовательные и информационные технологии, которые взаимосвязаны, взаимообусловлены и составляют определенную систему, обеспечивающую образовательные потребности каждого студента.

Для решения задач по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используется самостоятельная работа студентов (СРС) как вид работы, полно отражающий специфику дисциплины, обеспечивает развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Цель СРС – обеспечить учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию

физического состояния обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

В процессе освоения дисциплины используются здоровьесберегающие технологии (ЗТ). Цель ЗТ – обеспечить студенту высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Суть ЗТ заключается в обеспечении таких условий обучения, развития, тренировки, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студента (предупреждение травматизма и других вредных воздействий). Кроме того, ЗТ включают не только охрану здоровья студентов, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, умения грамотно заботиться о своем здоровье.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). ИКТ – это использование техники и телекоммуникационных средств для реализации информационных процессов с целью оперативной и эффективной работы с информацией. ИКТ способствуют неограниченному обогащению содержания образования, доступ в ИНТЕРНЕТ. При переходе к ИКТ создаются предпосылки для обеспечения единой базовой подготовки студентов независимо от территориального расположения учебного заведения; повышается эффективность обучения. ИКТ повышают мотивированность подготовки, обеспечивают высокую степень индивидуализации обучения студента (имеется возможность студентам самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в проблему и находить самые эффективные пути решения).

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает посещаемость лекционных занятий.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета с оценкой.

Оценочные средства для промежуточной аттестации включают тесты, дневник самоконтроля и посещаемость лекционных занятий.

Тесты характеризуют уровень физкультурного образования студентов.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний обучающегося.

Тесты как форма контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

Тестирование включает 30 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

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.

Алгоритм тестирования:

- необходимо подписать бланк теста, указав ФИО, группу;
- внимательно прочитать задание и указания к выполнению работы;
- отвечать на вопросы можно в любом порядке;
- выбрать правильный вариант ответа из предлагаемого перечня;
- перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

Проведение тестирования может выполняться с использованием портала дистанционного образования Университета.

Ведение дневника самоконтроля (ДС) студента. 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.

Проба Руфье (оборудование – секундомер). Тест предназначен для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Проба Руфье (оборудование – секундомер). Тест предназначен для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Студент, находящейся в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяет ЧСС за 15 секунд (P_1); затем в течение 45 секунд студент выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки студент ложится и вновь подсчитывает ЧСС за первые 15 секунд (P_2), а потом – за последние 15 с 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. Меньше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 – удовлетворительная; 10-14

– плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

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.

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).

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

Оценка физической подготовленности по 12-мин. тесту Купера, км

Оценка результатов бега по тесту Купера							
		Превосходно	**Отлично**	**Хорошо**	**Удовлетворительно**	**Плохо**	**Очень плохо**
Возраст	**Пол**	**Расстояние в м**					
16–19	М	> 3000	2750–3000	2500–2750	2200–2500	2100–2200	< 2100
	Ж	> 2400	2300–2400	2100–2300	1900–2100	1600–1900	< 1600
20–29	М	> 2800	2600–2800	2400–2600	2100–2400	1950–2100	< 1950
	Ж	> 2300	2100–2300	1900–2100	1800–1900	1550–1800	< 1550
30–39	М	> 2700	2500–2700	2300–2500	2100–2300	1900–2100	< 1900
	Ж	> 2200	2100–2200	1900–2000	1700–1900	1500–1700	< 1500

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 ($ОГК_{-1}$), ОГК при максимальном вдохе ($ОГК_{-2}$), и ОГК после глубокого выдоха ($ОГК_{-3}$). Оценку производят по формуле:

$$ЭГК = (ОГК_{-2} – ОГК_{-3}) / ОГК_{-1} \times 100\%$$

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

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

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

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 Бег 4х100 м, Кроссовый бег 5000 м	Комплекс ОФУ Бег 6х30 м, Кроссовый бег 6000 м	Комплекс ОФУ Бег 4х60 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.	ЭГК, %	12	-	13	
13.	Проба Штанге, с	35	33	40	
14.	Проба Ромберга, с	-	15	17	

9.1 Балльно-рейтинговая система оценки текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов

2 семестр

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
Контактная работа				
Тема 1. Легкая атлетика.	10	15	2-8	
Тема 2. Комплексные занятия.	10	15	2-8	
Теоретический тест	5	10	2-8	
Самостоятельная работа студента				
Ведение дневника самоконтроля	20	30	2-8	
Итого по видам занятий	**45**	**70**		
Зачет с оценкой	**15**	**30**		
Итого по дисциплине	**60**	**100**		
Премиальные виды деятельности				
Научные публикации по темам дисциплины		3	8	
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		3	8	
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4	8	
Выполнение норм и требований ВФСК ГТО		10	8	
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине для рейтинга		**120**		

Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале

Количество баллов по БРС	**Оценка**
90 и более	5 – «отлично»
70-89	4 – «хорошо»
60-69	3 – «удовлетворительно»
менее 60	2 – «неудовлетворительно»

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

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов:

- на первом этапе формирования компетенций УК-7, ОПК-3 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого определяется уровень здоровья занимающихся и владение навыками использования средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- на втором этапе формирования компетенций УК-7, ОПК-3 применяются тесты по оценке теоретической подготовленности студента и уровень посещаемости лекционных занятий, выполнение учебного задания по осуществлению физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний для осуществления профессиональной деятельности, способности находить решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

Самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия физической культурой студента оцениваются по ведению дневника самоконтроля, в котором отражаются объективные и субъективные показатели физического состояния студента. Динамика показателей физического состояния студента контролируется по результатам контрольных испытаний и проб, представленных в дневнике самоконтроля с выставлением оценки общего уровня здоровья.

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

В процедуру оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности в области физической культуры и спорта входит посещение студентом лекций по дисциплине, которое оценивается по каждой теме от 10 до 15 баллов:

10-12 баллов – посещение лекции с замечаниями (опоздание, разговоры во время лекции и т.п.);

13 баллов – посещение лекции;

14 баллов - посещение лекции с фиксацией лекционного материала;

15 баллов – посещение лекции с активным участием и верными ответами на вопросы лектора.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета с оценкой во 2 семестре.

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 контрольные вопросы по темам изучения дисциплин «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка», относящихся к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

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	$ИД^{1}_{УК7}$	Знает: – теорию физической культуры и спорта, здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями; – содержание средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности; – методику организации и проведения занятий физической культурой и спортом,

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	$ИД^{2}_{УК7}$	самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Умеет: – методически грамотно применять средства и методы физической культуры и спорта для формирования должного уровня физической подготовленности, совершенствования профессионально значимых физических качеств.
ОПК-3	$ИД^{1}_{ОПК3}$	Знает: - средства соблюдения основ безопасного поведения на практических занятиях физической культурой и спортом Умеет: - находить решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
II этап		
УК-7	$ИД^{1}_{УК7}$	Умеет: – самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности; - выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения Владеет: – навыками использования изученных методик для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, поддержания

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	$ИД^{2}_{УК7}$	психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); – навыками самостоятельного применения методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-3	$ИД^{1}_{ОПК3}$	Знает: - средства соблюдения основ безопасного поведения на практических занятиях физической культурой и спортом Умеет: - находить решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность Владеет: - навыками соблюдения основ безопасного поведения на практических занятиях физической культурой и спортом

9.5.1. Шкала оценивания спортивно-оздоровительных занятий для промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

20 баллов	21-25 баллов	26-29 баллов	30 баллов
предоставление ДС, который велся менее 1 раза в неделю, заполнялись только объективные или субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля	предоставление ДС, который велся не менее 1 раза в неделю, заполнялись не все основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля	предоставление ДС студента, который велся не менее 2 раз в неделю, заполнялись основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам	предоставление ДС студента, который велся не менее 3 раз в неделю, заполнялись все объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля

20 баллов	21-25 баллов	26-29 баллов	30 баллов
соответствует оценке «2»	соответствует оценке «3»	самоконтроля соответствует оценке «4»	соответствует оценке «5»

9.5.2. Шкала оценивания посещения лекций для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

Оценка	Баллы					
	10	11	12	13	14	15
За работу на лекции	посещение лекции с замечаниями (опоздание, разговоры во время лекции и т.п.)			посещение лекции	посещение лекции с фиксацией лекционного материала	посещение лекции с активным участием и верными ответами на вопросы лектора

9.5.3. Шкала оценивания теоретической подготовленности для проведения промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

оценка	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
количество правильных ответов	18	19-20	21-22	23-24	25-26	27 и >

Если получены правильные ответы на 17 и менее вопросов, тестирование считается невыполненным.

9.5.4 Описание шкалы оценивания для 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; 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; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 30 баллов; выполнивший посещение лекций на 15 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 10 баллов.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее,

систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и дополнительную литературу, рекомендованной программой; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; выполнивший ведение дневника самоконтроля 30 баллов; выполнивший посещение лекций на 14 баллов; выполнивший теоретическое 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший посещение лекций на 14 баллов; выполнивший теоретическое 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший посещение лекций на 14 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 9 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший посещение лекций на 13 баллов; выполнивший теоретическое 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; способный использовать полученные умения и навыки; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший посещение лекций на 13 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 8 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 21-25 баллов; выполнивший посещение лекций на 13 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 8 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 21-25 баллов; выполнивший посещение лекций на 12 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 7 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 21-25 баллов; выполнивший посещение лекций на 12 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 6 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший посещение лекций на 11 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 6 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа

жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший посещение лекций на 10 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 6 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший посещение лекций на 10 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 баллов.

18 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; обладающий достаточными навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший посещение лекций на 10 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 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; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший посещение лекций на 10 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 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; удовлетворительно усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий слабыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший посещение лекций на 10 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 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; выполнивший ведение дневника самоконтроля на

20 баллов и менее; выполнивший посещение лекций на 10 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 баллов.

14 и менее баллов – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 19 баллов и менее; выполнивший посещение лекций менее чем на 10 баллов; 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 по оценке теоретической подготовленности для контроля по дисциплине

1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:

а) постоянство внутренней среды организма

б) приспособление организма к среде обитания

в) функциональная единица организма

г) обмен веществ в организме

2.Что является главным источником энергии в организме?

а) белки

б) жиры

в) углеводы

г) минеральные вещества

3.Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузки с частотой пульса

а) 110-130 уд/мин

б) 130-150 уд/мин

в) 150-180 уд/мин

г) свыше 180 уд/мин

4.Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движений называются

а) гипокинезия

б) гиподинамия

в) гипотония

г) гипоклепсия

5. При недостатке каких минеральных веществ развивается малокровие

а) кальций

б) натрий

в) хлор

г) железо

6.Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет

а) 20%

б) 30%

в) 40%

г) 50%

7.Оптимальная двигательная активность в день для студента

а) 1,5 часа

б) 0,5 часа

в) 3 часа

г) более 3 часов

8.Какое из приведенных понятий является более широким?

а) физическое воспитание

б) физическая культура

в) спорт

г) физическое совершенство

9.Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов

а) экология

б) образ жизни

в) наследственность

г) здравоохранение

10.При занятиях легкой атлетикой (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе

а) белок

б) жир

в) углеводы

г) минеральные вещества

9.6.2. Перечень примерных вопросов для оценки спортивно-оздоровительных занятий

1.Представьте ваш заполненный дневник самоконтроля и оцените необходимость его ведения.

2.Оцените физическое состояние организма по результатам самоконтроля.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся с использованием образовательных технологий, которые способствуют повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делают

более эффективным усвоение материала, позволяют индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный программой;
- посещать лекции по дисциплине;
- регулярно проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- систематически вести дневник самоконтроля.

При проведении самостоятельных занятий по физической культуре студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций:

-перед проведением занятий пройти медицинский контроль и получить допуск врача к занятиям физической культурой;

-соблюдать правила техники безопасности на занятиях;

-последовательно осваивать тематику занятий;

-соблюдать индивидуально-дифференцированные физические нагрузки;

-приступать к занятиям разрешается спустя 1,5-2,0 часа после приема пищи (но не "натощак");

- должны быть в спортивной одежде, соответствующей виду и месту занятий; осуществлять самоконтроль физического состояния.

Основной формой организации самостоятельных занятий физическими упражнениями является занятие, которое по структуре делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

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

Подготовительная часть направлена на подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия ставятся цели и задачи занятия. Разминка включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки определяются видом спортивно-оздоровительной деятельности, степенью тренированности организма, метеорологическими условиями и другими факторами. Разминка не должна вызывать утомление. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут.

Основная часть занятия направлена на повышение физической подготовленности, развития специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня работоспособности. В этой части происходит, как правило, совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств

(выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), формирование и совершенствование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания.

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

При выполнении самостоятельных занятий физическими упражнениями особо тщательно необходимо следить не только за объективными признаками утомления (ЧСС, артериальное давление, частота дыхания и т.п.), но и за внешними признаками утомления.

Внешние признаки утомления

Признаки	Утомление		
	Небольшое	Значительное (среднее)	Резкое (большое)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (лицо, пояс верхних конечностей)	Очень большая (все тело), появление соли на висках, а также на рубашке, майке и др.
Дыхание	Учащенное, ровное	Глубокое, учащенное	Резкое учащение, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Передвижение с посторонней помощью
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене	Замедленное выполнение движений. Воспринимается только громкая команда

Признаки	Утомление		
	Небольшое	Значительное (среднее)	Резкое (большое)
		направлений	
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боли в ногах, сердцебиение, одышку	Головная боль, «жжение» в груди, тошнота и даже рвота. Такое состояние держится долго, иногда может быть обморок

Допуск к самостоятельным занятиям студентов осуществляется на основании результатов медицинского обследования. Если студент перенес какое-либо заболевание или травму, то проблема скорейшей реабилитации здоровья во многом связана с правильным выбором сроков возобновления занятий физической культурой (табл.).

Сроки возобновления занятий физической культурой студентами после перенесенных заболеваний и травм

Болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 недели	Обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких-либо жалобах на сердце как минимум в течение полугода исключить статические упражнения и на выносливость.
ОРЗ	1-3 недели	Избегать охлаждения. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание, опасаться охлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости исключить упражнения, вызывающие головокружение.
Пневмония	1-2 месяца	Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, греблю, зимние виды спорта
Плеврит	1-2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость. Необходим регулярный Р-логический контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 недели	Необходимо наблюдение за реакцией на

Болезни	Сроки	Примечание
		нагрузку во время занятий, т.к. можно обнаружить отклонения со стороны серд.-сосуд. системы, не выявленные при мед. осмотре.
Острые инфекционные заболевания: корь, скарлатина	1-2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции серд.-сосуд. системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, исключаются сроком до полугода упражнения на силу, выносливость и связанные с натуживанием.
Острый нефрит	2-3 месяца	После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за состоянием мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркурентных заболеваний, свидетельствующих об активности процесса и недостаточности кровообращения. Не менее года занимаются в СМГ. Необходим регулярный контроль за реакцией серд.-сосуд. системы на физическую нагрузку.
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев	Необходим регулярный контроль за размерами печени, билирубина и функциональных проб печени.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются строго индивидуально. В первое время следует избегать натуживаний, прыжков, упражнений на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	3 месяца	Далее может быть частичное освобождение в зависимости от сложности перелома, степени ограничения подвижности.
Сотрясение мозга	2-12 мес. и более	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога.
Растяжение мышц и связок	1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным и постоянным.

Болезни	Сроки	Примечание
Разрыв мышц, сухожилий	Более 6 мес. после операции	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики.

В процессе прохождения учебной дисциплины каждый обучающийся обязан: освоить теоретическую базу дисциплины; соблюдать требования безопасности на самостоятельных занятиях; систематически самостоятельно осуществлять спортивно-оздоровительные занятия по физической культуре, используя консультации преподавателя; поддерживать свою физическую и функциональную подготовленность; сдавать зачеты в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; 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 направлению подготовки 25.03.03 Аэронавигация

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

«09» апреля 2021 года, протокол № 8

Разработчики:

к.п.н., профессор Волкова Л.М.

(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 .