



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)**

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

**УТВЕРЖДАЮ**



**/ Ю.Ю. Михальчевский**

**2021 года**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

Направление подготовки (специальность)

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

Направленность программы (профиль, специализация)

**Организация авиационной безопасности**

Квалификация выпускника  
**инженер**

Форма обучения  
**заочная**

Санкт-Петербург  
2021

## **1 Цель освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является физическая подготовка обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
- вырабатывать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, анализа и передачи информации о своем физическом развитии, установки на здоровый образ жизни;
- формировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия, в организации информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- вырабатывать привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать формированию необходимого уровня физической подготовленности, мотивации к систематическим занятиям физической культурой, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.
- вырабатывать навыки сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к решению задач по организации авиационной безопасности.

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

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции / индикатора	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>	Оценивает физическую подготовленность как необходимое условие обеспечения качества жизни в современном обществе
ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub>	Приобретает и поддерживает в процессе занятий физической подготовкой уровень развития физических качеств, обеспечивающий полноценную социальную и профессиональную деятельность

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

- возможности социокультурной среды образовательной организации;
- основные поглотители времени;
- методы эффективного планирования времени;
- потенциальные сильные и слабые стороны личности;
- эффективные способы самообучения;
- критерии оценки успешности личности;
- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- методику самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;
- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;
- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;
- критерии формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний

Уметь:

- составлять долгосрочные и краткосрочные планы;
- анализировать смысложизненные проблемы и расставлять приоритеты;
- организовывать свое время;
- формировать портфолио;
- планировать свою профессиональную траекторию;
- планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации;
- определять препятствия, которые мешают достичь успеха;
- оценивать свою конкурентоспособность;
- выполнять комплексы самостоятельной оздоровительной и

восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- выполнять приемы самомассажа и релаксации

Владеть:

- навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка;

- интересом к учебе и использует представляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков;

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

- навыками самостоятельного применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	390	65	65	65	65	65	65
<b>Контактная работа:</b>	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
лекции							
практические занятия							
семинары							
лабораторные работы							
курсовой проект (работа)							
контактная работа	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа студента</b>	366	61	61	61	61	61	61
<b>Промежуточная аттестация:</b>	22,2	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7
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			
1 семестр					
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	61	+	+	СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Промежуточная аттестация	3,7				
Контактная работа	0,3				
Всего за 1 семестр	65				
2 семестр					
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	61	+		СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Промежуточная аттестация	3,7				
Контактная работа	0,3				
Всего за 2 семестр	65				
3 семестр					
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	61	+	+	СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Промежуточная аттестация	3,7				
Контактная работа	0,3				
Всего за 3 семестр	65				
4 семестр					
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	61	+		СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Промежуточная аттестация	3,7				
Контактная работа	0,3				
Всего за 4 семестр	65				
5 семестр					
Тема 3. Индивидуальная	61	+	+	СРС, ЗТ,	Т, ДС,

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7			
программа оздоровления				ИКТ	УЗ
Промежуточная аттестация	3,7				
Контактная работа	0,3				
Всего за 5 семестр	65				
<b>6 семестр</b>					
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	61	+	+	СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Промежуточная аттестация	3,7				
Контактная работа	0,3				
Всего за 6 семестр	65				
Всего по дисциплине	390				

Сокращения: СРС – самостоятельная работа студента, ЗТ – здоровье сберегающие технологии; ИКТ – информационно-коммуникационные технологии; Т – тест, ДС – дневник самоконтроля, УЗ – учебное задание.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
<b>1,2 семестры</b>							
Тема 1 Развитие физических качеств	-	-	-	-	61	0,3	61,3
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	-	-	-	61	0,3	61,3
Итого по курсу 1	-	-	-	-	122	0,6	122,6
Промежуточная аттестация							7,4
Всего по курсу 1,2							130
<b>3,4 семестры</b>							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	-	-	-	61	0,3	61,3
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	-	-	-	61	0,3	61,3
Итого по курсу 2	-	-	-	-	122	0,6	122,6
Промежуточная аттестация							7,4

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Всего по курсу 3,4							130
5,6 семестры							
Тема 3. . Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	61	0,3	61,3
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	61	0,3	61,3
Итого по курсу 3					122	0,6	122,6
Промежуточная аттестация							7,4
Всего по курсу 5,6							130
Всего по дисциплине							390

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

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Общезащитная и специальная физическая подготовка» 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 «Общезащитная и специальная физическая подготовка» в Университете проводится на протяжении 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестров обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом проводятся в виде самостоятельной работы студента.

Задачей самостоятельных занятий физической культурой, 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. Развитие физических качеств**

*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 молодёжи 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.

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Основы развития физических качеств. Физические упражнения. Нагрузка. Сверхвосстановление при физической нагрузке. Формы физической нагрузки. Классификация физических упражнений. Двигательные умения и навыки. Построение тренировочного занятия. Физические качества. Перенос качеств. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

Гармоническое развитие физических качеств.

Сила и ее развитие, определение понятий, статический режим, динамический режим, условия проявления силы мышц. Методы развития силы. Упражнения силового характера. Особенности питания во время силовой подготовки, минеральный баланс, витамины.

Быстрота и ее развитие. Элементарные и комплексные формы проявления быстроты. Средства развития быстроты. Требования тренировки при развитии быстроты.

Выносливость и ее развитие. Фазы компенсированного и декомпенсированного утомления. Тренировочные зоны при развитии выносливости. Перенос в развитии выносливости. Правила развития выносливости.

Ловкость и ее развитие. Уровень ловкости, его определение. Измерение ловкости. Методика развития ловкости.



Гибкость и ее развитие. Динамическая, статическая, активная, пассивная гибкость. Проявление гибкости, от чего она зависит. Основные правила развития гибкости.

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

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

#### *Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой*

В содержание занятий для развития физических качеств 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, перебаты 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»).

Для развития физического качества быстроты 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 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 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.).

Для развития физического качества гибкости включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- вводить обязательную разминку;
- достижение максимальной амплитуды движений;
- амплитуду движений увеличивать постепенно;
- выполнять упражнения на расслабление;

- многократное повторение упражнений.

## **Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей**

### *Самостоятельная теоретическая подготовка*

Актуальность формирования прикладных двигательных способностей.

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 способностей. Обоснованность сочетания средств и методов физической культуры для формирования прикладных двигательных умений и навыков у студентов.

Основные задачи при формировании прикладных двигательных способностей.

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

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 напряжённость 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.

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.

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:

- 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 гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения);
- силовые упражнения без снарядов;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения на силовых тренажерах (при наличии).
- упражнения для формирования навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий;
- упражнения в выполнении сложно-координационных движений;
- упражнения для развития устойчивости к укачиванию.
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки;
- комплексы различных систем оздоровления;
- средства закаливания (душ, контрастный душ, сауна, холодная вода, парная баня, купание и т.д.).

В содержание занятий включаются разнообразные методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах, плавание и т.д.).

### **Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями**

#### *Самостоятельная теоретическая подготовка*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных индивидуальных оздоровительных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями оздоровительной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью индивидуальных самостоятельных оздоровительных занятий. Особенности индивидуальных оздоровительных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Диагностика при регулярных индивидуальных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль (физическое развитие, методы оценки; функциональное состояние организма и методы оценки). Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных индивидуальных оздоровительных занятиях физическими упражнениями.

Основные способы контроля и оценки физического состояния организма человека. Значение мышечной релаксации при составлении индивидуальной программы оздоровления. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

Анализ методик оценки функционального состояния организма. Оценка двигательной активности и общей физической работоспособности студента.

Анализ методов оценки уровня здоровья и различных программ здорового образа жизни.

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

#### *Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой*

В содержание занятий входит:

- формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий;
- проведение индивидуального контроля за эффективностью самостоятельных занятий;
- проведение контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями;
- организация здорового образа жизни и проектировании режима индивидуальной оптимальной двигательной активности;
- составление индивидуального комплекса физических упражнений;
- применение методик регулирования индивидуального психоэмоционального состояния;
- разработка и выполнение индивидуальных программ повышения функциональных резервов адаптации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации;
- составление индивидуальной программы, направленной на активный отдых;
- разработка, составление и заполнение дневника самоконтроля при индивидуальных занятиях;
- проведение коррекции содержания и методики спортивных занятий по результатам показателей дневника самоконтроля

### **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)
1,2 семестры		
1, 2	<p>1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]:</p> <p>1.1. Физическая культура как часть общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности;</p> <p>1.2. Общие сведения об основах жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>1.3. Основы техники безопасности на занятиях по различным видам спорта;</p> <p>1.4. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека;</p> <p>1.5. Влияние физических упражнений на организм человека;</p> <p>1.6. Цель и задачи оздоровительной гигиенической гимнастики. Физиологический механизм действия упражнений оздоровительной гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:</p> <p>2.1. Овладение двигательными навыками и техникой выбранного вида двигательной активности;</p> <p>2.2. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств;</p> <p>2.3. Составление и систематическое выполнение комплексов оздоровительной гимнастики;</p> <p>2.4. Выполнение тренировочных занятий по выбранному виду физических упражнений для повышения физической и функциональной подготовленности;</p> <p>2.5. Проведение самоконтроля физического состояния при занятиях физической культурой.</p>	122
Итого за 1, 2 семестры		122
3,4 семестры		
1,2	<p>1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]:</p> <p>1.1. Средства физической культуры,</p>	122

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
	<p>обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности;</p> <p>1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в соответствии с профилем будущей специальности;</p> <p>1.4. Основы направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:</p> <p>2.1. Совершенствование техники выбранного вида двигательной активности;</p> <p>2.2. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств;</p> <p>2.3. Составление и систематическое выполнение комплексов оздоровительной гимнастики, других форм производственной гимнастики;</p> <p>2.4. Выполнение тренировочных занятий по выбранному виду спорта для повышения адаптационного потенциала; физической и функциональной подготовленности</p>	
Итого за 3,4 семестры		122
3	<p>1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]:</p> <p>1.1. Основы направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;</p> <p>1.2. Основные способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</p> <p>1.3. Навыки сбора и анализа исходных данных физического развития организма.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:</p> <p>2.1. Проведения самоконтроля физического состояния при занятиях физической культурой;</p> <p>2.2. Проведение экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре;</p> <p>2.3. Совершенствование техники и методики</p>	122

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
	выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний; 2.4. Выполнение закаливающих процедур с использованием элементов оздоровительных систем: йога, пилатес и др.; 2.5. Выполнение комплексов упражнений лечебной физической культуры.	
Итого за 5,6 семестры		122
Итого по самостоятельной работе		366

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://www.yandex.ru) свободный (дата обращения – 13.01.2021).

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

22 **Общедоступная мультязычная 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 учебных занятий не используется.

## **8. Образовательные и информационные технологии**

Для реализации дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» 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 промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Оценочные средства включают тесты, дневник самоконтроля, учебное задание.

**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.

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*

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

Оценка результатов бега по тесту Купера							
		Превосходно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Очень плохо
Возраст	Пол	Расстояние в м					
		2700			2300	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<sub>1</sub>), ОГК при максимальном вдохе (ОГК<sub>2</sub>), и ОГК после глубокого выдоха (ОГК<sub>3</sub>). Оценка производится 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.

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	62	64	68	
	Стоя	72	72	82	
	До тренировки	66	66	90	

№	Показателя самоконтроля	Дата спортивно-оздоровительных занятий			
		12.10.18г.	15.10.18г.	19.10.18г.	...
	После тренировки	74	78	109	
5.	Масса тела, кг	65	64,5	65,7	
6.	Физические нагрузки	Комплекс ОФУ Бег 4x100 м, Кроссовый бег 5000 м	Комплекс ОФУ Бег 6x30 м, Кроссовый бег 6000 м	Комплекс ОФУ 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.	ЭГК, %	12	-	13	
13.	Проба Штанге, с	35	33	40	
14.	Проба Ромберга, с	-	15	17	

**Выполнение учебного задания** 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. Уровень индивидуального здоровья студенты определяют в баллах, проведя соответствующие измерения, пробы и контрольные испытания (табл.).

#### *Диагностика уровня здоровья*

№	Показатели	Пол	Баллы				
			1	2	3	4	5
1	Вес тела (кг) Рост <sup>2</sup> (м)	ж	15,9 и < 27,1 и >	16 -16,9 26,1 -27	17-18 24-26	18,1-19 23,9-22,1	19,1-22
		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	$\frac{ЧСС \times АДс}{100}$	ж, м	111 и >	95-110	85-94	70-84	69 и <



№	Показатели	Пол	Баллы				
			1	2	3	4	5
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 <

Рабочей программой дисциплины предусмотрено формирование у студентов умений и способностей обрабатывать полученные данные методами математической статистики.

Оценка выполнения учебного задания осуществляется 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 статистики – раздел считается невыполненным.

### 9.1 Балльно-рейтинговая система оценки и промежуточной аттестации студентов

1,2 семестры

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		
<i>Контактная работа</i>				
Теоретический тест	5	10	2-8	
<i>Самостоятельная работа студента</i>				
Ведение дневника самоконтроля	20	30	2-8	
Выполнение учебного задания по сбору и анализу данных физического развития организма человека	20	30	2-8	
<b>Итого по видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка</b>			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

3,4 семестры

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		
<i>Контактная работа</i>				
Теоретический тест	5	10	2-8	
<i>Самостоятельная работа студента</i>				
Ведение дневника	20	30	2-8	

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		
самоконтроля				
Выполнение учебного задания по сбору и анализу данных физического развития организма человека	20	30	2-8	
<b>Итого по видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка</b>			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

5,6 семестры

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		
<i>Контактная работа</i>				
Теоретический тест	5	10	2-8	
<i>Самостоятельная работа студента</i>				
Ведение дневника самоконтроля	20	30	2-8	
Выполнение учебного задания по сбору и анализу данных физического развития организма человека	20	30	2-8	
<b>Итого по видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>				

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка</b>			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

## 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 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого определяется уровень здоровья занимающихся;

- на втором этапе формирования компетенций УК-7 применяются тесты по оценке теоретической подготовленности и выполнение учебного задания по сбору и анализу исходных данных физического развития организма человека для повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний для осуществления профессиональной деятельности. Развитие способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

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.

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оцениванием теоретической подготовленности. Оценка теоретической подготовленности проводится тестированием, состоящим из 30 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

Для оценки навыков проведения сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека студенты выполняют учебное задание, цель которого – тренируясь с использованием тренажерных устройств, повысить адаптационные резервы, укрепить здоровье, поддержать должный уровень физической подготовленности. Для расчета данных по

физическому состоянию человека определяется энергопотенциал человека. Энергопотенциал определяют в баллах, проведя соответствующие измерения, пробы и контрольные испытания. Рабочей программой дисциплины предусмотрено формирование у студентов умений и способностей обрабатывать полученные данные методами математической статистики.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 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

Входной контроль учебным планом не предусмотрен.

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

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
<b>I этап</b>		
УК-7	ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>	<p style="text-align: center;">Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теорию физической культуры и спорта, здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– содержание средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> </ul>

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub>	<p>- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</p> <p>- методику организации и проведения занятий физической культурой и спортом, самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Умеет:</p> <p>- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</p>
II этап		
УК-7	ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>	<p>Знает:</p> <p>- методику самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;</p> <p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p> <p>Умеет:</p> <p>- самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.</p> <p>- выполнять комплексы самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	ИД <sub>ук7</sub> <sup>2</sup>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками использования изученных методик для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, поддержания психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);</li> <li>– навыками самостоятельного применения методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- навыками организации обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>

### 9.5.1 Шкала оценивания спортивно-оздоровительных занятий для промежуточной аттестации в форме зачета

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	предоставление ДС, который велся не менее 1 раза в неделю, заполнялись не все основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического	предоставление ДС студента, который велся не менее 2 раз в неделю, заполнялись основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень	предоставление ДС студента, который велся не менее 3 раз в неделю, заполнялись все объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического

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

### 9.5.2 Шкала оценивания учебного задания для промежуточной аттестации в форме зачета

20 баллов	21-25 баллов	26-29 баллов	30 баллов
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	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	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	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

### 9.5.3 Шкала оценивания теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета

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 учебное задание на 30 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 учебное задание на 26-29 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 учебное задание на 26-29 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 учебное задание на 26-29 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 учебное задание на 21-25 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 учебное задание на 21-25 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 учебное задание на 21-25 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 учебное задание на 21-25 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 учебное задание на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 7 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 учебное задание на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 7 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 учебное задание на 20 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 учебное задание на 20 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 учебное задание на 20 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 учебное задание на 20 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 учебное задание на 20 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 учебное задание на 20 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 учебное задание на 19 баллов и менее; выполнивший теоретическое 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 промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### ***9.6.1 Перечень примерных вопросов по оценке теоретической подготовленности для промежуточной аттестации***

**1. 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.

**2. Понятие «Физическая культура»**

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

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека

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

**3. Целью физической культуры является**

А) Формирование физически совершенного человека.

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

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

**4. Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является достижение результатов образования в области:**

А) знаний

Б) умений

В) навыков

Г) всего вышеперечисленного

**5. Гипокинезия – это снижение**

А) артериального давления

Б) функционального развития

В) двигательной активности

Г) всего вышеперечисленного

**6. Что относится к средствам физической культуры?**

А) все нижеперечисленное

Б) физические упражнения

В) гигиенические факторы

Г) естественные силы природы

**8. Двигательный навык – это:**

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

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

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

**9. Двигательное умение – это:**

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

## **10. Этапы формирования двигательных навыков:**

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык.

## **11. Основной источник энергии в организме ...**

А) белки

Б) углеводы

В) жиры

Г) микроэлементы

### **9.6.2. Перечень примерных учебных заданий для оценки спортивно-оздоровительных занятий**

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).

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

Организация работы по дисциплине «Общезащитная и специальная физическая подготовка» проводится 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 «Общезащитная и специальная физическая подготовка» обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный программой;
- регулярно проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;

- систематически вести дневник самоконтроля;

- уметь собрать и проанализировать исходные данные физического развития.

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;
- выполнять физические упражнения с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений в состоянии здоровья;
- 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, сменяющимся 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 направлений	Замедленное выполнение движений. Воспринимается только громкая команда
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 и распределения обучающихся на группы здоровья.



Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после физкультурных и лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них разработаны наиболее эффективные формы организации физического воспитания, определены сроки возобновления самостоятельных занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм, определены уровни допустимых физических нагрузок, даны специальные методические рекомендации по применению физических упражнений при различных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья).

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от спортивных занятий на определенный промежуток времени.

*Примерные ограничения при выполнении физических нагрузок при наиболее часто встречающихся заболеваниях*

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы:

недостаточность полулунных клапанов аорты – не рекомендуются значительные по величине и длительности нагрузки;

стеноз – запрещаются упражнения, связанные с усилием, натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания, с углубленным дыханием;

врожденный порок сердца – необходимо ориентироваться на степень увеличения сердца, на самочувствие в состоянии покоя, ограничивать двигательную активность при возникновении одышки;

гипертоническая болезнь – исключаются упражнения с большой амплитудой движения для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления и скорости движения головы и туловища, силовые упражнения.

2. Заболевания дыхательной системы:

хронический бронхит, бронхиальная астма – противопоказанием к занятиям является острая стадия болезни, сердечная недостаточность.

3. Заболевания органов зрения:

близорукость высокой степени, миопия – нежелательны упражнения высокой интенсивности, упражнения, связанные с сотрясением тела (подскоки, прыжки) или требующие большого напряжения (подтягивание на перекладине, поднятие тяжестей и т.п.), противопоказана работа, требующая длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища; необходимо также исключить игры, при которых имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.

4. Болезни почек и мочевыводящих путей:

пиелонефрит, цистит – необходимо избегать длительных статических напряжений мышц брюшного пресса, спины, поднятия тяжестей, упражнения выполнять ритмично, без рывков, не допускать сильного охлаждения организма;

почечно-каменная болезнь – сразу после перенесенного обострения заболевания нужно исключить прыжки, наклоны, бег, упражнения с большой физической нагрузкой.

#### 5. Болезни органов пищеварения:

при воспалительных процессах не следует применять упражнения, вызывающие резкое сотрясение тела. При появлении боли в области живота необходимо снизить нагрузку и исключить движения, повышающие внутриутробное давление (поднимание ног, наклоны вперед);

гастрит – к занятиям физическими упражнениями разрешается приступать спустя 7-10 дней после ликвидации обострения;

язвенная болезнь – упражнения можно выполнять спустя 2-5 дней после прекращения острой боли; в этот период выполняют упражнения для рук, ног с ограниченной амплитудой движений не более 10-15 мин.

колит – физические упражнения можно выполнять после стихания острых явлений; ограничивают упражнения с нагрузкой на брюшной пресс, прыжки, избегают резких движений;

спланхноптоз – исключают упражнения, при выполнении которых органы брюшной полости смещаются от диафрагмы (подъемы туловища из положения лежа в положение сидя, наклоны вперед в положении стоя), не рекомендуются прыжки;

гепатит – занятия физическим воспитанием разрешается спустя 3-6 месяцев после выздоровления; нагрузку повышают постепенно, не вызывая неприятных ощущений в правом подреберье; использовать можно все, но с пониженным объемом и интенсивностью;

упражнения можно выполнять через 1-2 недели после выздоровления; первое время следует избегать наклонов и поворотов с большой амплитудой, прыжков, натуживаний и резких движений.

#### 6. Заболевания опорно-двигательного аппарата:

сколиоз – не рекомендуется заниматься такими видами и элементами видов спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, дальний туризм с ношением тяжелых рюкзаков, прыжки в высоту, длину), а также видами спорта, которые «разбалтывают» позвоночник (акробатика, хореография, фигурное катание и пр.);

остеохондроз – не рекомендуется выполнять подъемы штанг и других тяжестей, особенно на прямых руках и с круглой спиной; продолжительные прыжковые упражнения, особенно с высоты более 1 метра; упражнения, при которых возможны травмы позвоночника (например прыжки в воду и др.);

упражнения типа «подъемный кран», например сгибание и разгибание туловища в положении лежа лицом вниз на скамейке с поднятыми руками;

упражнения, связанные с удержанием туловища в горизонтальном положении в висах и упорах; упражнения, выполняемые резко, особенно с махами назад в висах и упорах, а также резкие движения конечностями и туловищем без предварительной подготовки мышц, суставов и позвоночника; упражнения с продолжительным наклоном туловища без опоры руками (катание на коньках и др.); верховая езда.

Проблема скорейшей реабилитации здоровья студентов во многом связана с правильным выбором сроков возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм (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 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.

Болезни	Сроки	Примечание
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.
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, уметь собрать и проанализировать исходные данные физического развития,

необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов.

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 разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 25.05.05 «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 27 «Безопасность жизнедеятельности» 20 04 2021 года, протокол № 5.

Разработчики:

к.п.н., профессор Волкова Л.М.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков)

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизической подготовки»

к.п.н. Голубев А.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков)

Программа согласована:  
Руководитель ОПОП

д.т.н., профессор Балясников В.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков)

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