



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)**

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

УТВЕРЖДАЮ



Ректор

 / Ю.Ю. Михальчевский

«14»

06

2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность программы (профиль)

Организация перевозок и управление на воздушном транспорте

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Санкт-Петербург

2021

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)» 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;

– совершенствовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, самоопределения в физической культуре, установку на здоровый образ жизни;

– совершенствовать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры;

– совершенствовать 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 производственно-технологического типа.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями представляет собой дисциплину, относящуюся к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка», относящихся к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина изучается на 4 курсе.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

– 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.

Уметь:

– методически грамотно применять средства и методы физической культуры и спорта для формирования необходимого 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, поддержания уровня физической подготовленности, психофизических способностей и качеств;

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

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа, всего	4,5	4,5
лекции	4	4
практические занятия	-	-
семинары	-	-
лабораторные работы	-	-
курсовой проект (работа)	-	-
Самостоятельная работа студента	64	64
Промежуточная аттестация	4	4
контактная работа	0,5	0,5
самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой	3,5	3,5

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	32	+	ВК, Л, СРС	Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	36	+	Л, СРС	Т
Всего по дисциплине	68			
Промежуточная аттестация	4			
Итого по дисциплине	72			

Сокращения: Л - лекция, СРС – самостоятельная работа студента, ВК – входной контроль, Т – тест.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	2	-	-	-	30	-	32
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	2	-	-	-	34	-	36
Всего по дисциплине	4	-	-	-	64	-	68
Промежуточная аттестация							4
Итого по дисциплине							72

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

5.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения

Совершенствование навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

В содержание занятий включаются: оздоровительная беговая подготовка, специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся.

Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии

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

5.4 Практические занятия

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Подготовка к выполнению тестов.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Подготовка к выполнению тестов.	34
Итого по дисциплине		64

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472703>.

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/469114>.

3 Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/468671>.

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472970>.

5 Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/451329>.

6 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472873>.

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

7 ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 25.01.2021).

8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 25.01.2021).

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

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

10 Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 25.01.2021).

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

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса используются:

1. Спортивный зал учебного корпуса, оборудованный стационарными стойками для волейбола, шведскими стенками, так же имеются гимнастические скамейки, теннисный стол, коврики для занятий аэробикой, гири, гантели, мячи теннисные и волейбольные, два гимнастических бревна три навесные перекладины.

2. Спортивный зал лабораторного корпуса, оборудованный стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для игр в мини-футбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, коврики.

3. Тренажерный зал лабораторного корпуса, оборудованный тренажерами для занятий на различные группы мышц.

4. Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м, оборудованный со стороны учебного корпуса скамейками.

Гимнастический городок с многопролетными снарядами, в котором имеются многопролетные перекладины, многопролетные брусья, гимнастические скамейки для пресса, снаряды для отработки силовых упражнений, специализированные гимнастические скамейки для силовых

упражнений.

8 Образовательные и информационные технологии

В рамках освоения дисциплины предполагается использовать следующие образовательные технологии: входной контроль, лекции, самостоятельная работа студентов.

Входной контроль проводится в начале освоения дисциплины. Входной контроль осуществляется на основании дисциплин, на которых базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» и не выходит за пределы освоенного по дисциплинам (в соответствии с рабочими программами дисциплин).

Лекция составляет основу теоретического обучения в рамках дисциплины и направлена на систематизированное изложение накопленных и актуальных научных знаний. На лекции концентрируется внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируется их активная познавательная деятельность.

Самостоятельная работа студента (обучающегося) является составной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний и практических умений в организации физического самосовершенствования, закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, самостоятельная работа с литературой и периодическими изданиями, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях. Самостоятельная работа подразумевает поиск, анализ информации, проработку учебного материала, подготовку к выполнению тестов.

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

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

Текущий контроль успеваемости включает данные дневника самоконтроля, характеризующие уровень физического состояния обучающихся, тесты.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета с оценкой в 7 семестре. К моменту сдачи зачета с оценкой должны быть пройдены предыдущие формы текущего контроля. Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины.

Тестирование

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

Зачет с оценкой

Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенции за весь период изучения дисциплины. К моменту сдачи зачета с оценкой должны быть пройдены формы текущего контроля.

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

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

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

Тестирование

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

Теоретическая подготовленность обучающихся оценивается с выставлением обучающимся итоговой оценки «отлично» (количество правильных ответов: 28 и более), «хорошо» (количество правильных ответов: 25– 27), «удовлетворительно» (количество правильных ответов: 23– 24), «неудовлетворительно» (количество правильных ответов: 22 и менее).

9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

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

Входной контроль проводится в форме тестирования:

1. К циклическим упражнениям относятся:
 - а) бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде;
 - б) единоборства, спортивные игры, метания, прыжки;
 - в) различные виды гимнастики.

2. В чем суть процесса экономизации работы организма при повышении уровня тренированности:
 - а) тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся;
 - б) тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся;
 - в) спортсмен экономит силы на тренировке.

3. Какие процессы энергообеспечения преобладают при одинаковой нагрузке у тренированного человека по сравнению с не тренированным:
 - а) анаэробные;
 - б) аэробные;
 - в) смешанные.

4. Задачи специальной физической подготовки:
 - а) развитие общей подготовленности;
 - б) развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта;
 - в) укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

5. Субъективные показатели состояния организма человека:
 - а) жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост;
 - б) сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение;
 - в) выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

6. Средства оценки физической подготовленности:
 - а) ортостатические пробы;
 - б) медицинские осмотры;
 - в) контрольные упражнения, тесты.

7. К циклическим видам спорта не относятся:
 - а) виды спорта анаэробного обмена;

- б) виды спорта аэробного обмена;
- в) спортивные игры.

8. Перспективное планирование спортивной подготовки:

- а) управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов);
- б) управление тренировочным процессом в отдельном соревновании;
- в) управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

9. Какое из психических состояний, возникающих у спортсменов перед соревнованиями способствует достижению наиболее высоких результатов:

- а) оптимальное возбуждение – «боевая готовность»;
- б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»;
- в) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

10. Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней физической нагрузке:

- а) 60-80 ударов в минуту;
- б) 90-110 ударов в минуту;
- в) 130-150 ударов в минуту.

11. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений:

- а) мышечная релаксация;
- б) мышечная эластичность;
- в) мышечная компенсация.

12. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе:

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

13. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»:

- а) совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры;
- б) двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей;

в) особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

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

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

15. Укажите на прикладной вид спорта:

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

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} ИД ² _{УК7}	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методически грамотно применять средства и методы физической культуры и спорта для формирования должного уровня физической

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
		подготовленности, совершенствования профессионально значимых физических качеств.
II этап		
УК-7	ИД ¹ _{УК7} ИД ² _{УК7}	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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); – навыками самостоятельного применения методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Зачет с оценкой

«Отлично»: правильные ответы даны на не менее чем 85 % вопросов.

«Хорошо»: правильные ответы даны на не менее чем 75 % вопросов.

«Удовлетворительно»: правильные ответы даны на не менее чем 60% вопросов.

«Неудовлетворительно»: правильные ответы даны на 59% вопросов и менее.

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

Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Типовые тесты:

1. Понятие «Физическая культура»:
 - а) Физическая культура – это мера и способ физического развития человека.
 - б) Физическая культура – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека.
 - в) Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.
2. Целью физической культуры является:
 - а) Формирование физически совершенного человека.
 - б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностью самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.
 - в) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высокопроизводительному труду и способной решать социальные задачи.
3. Двигательный навык – это:
 - а) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.
 - б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.
 - в) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.
4. Двигательное умение – это:
 - а) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.
 - б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.
 - в) Владение техникой на уровне интуиции.
5. Этапы формирования двигательных навыков.
 - а) Знание, навык, умение.
 - б) Знание, умение, навык.
 - в) Умение, знание, навык
6. Что представляют собой мышечная сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота?

- а) Физические действия.
 - б) Физические способности.
 - в) Физические качества.
7. Отличие спортивных упражнений от бытовых и физкультурных.
- а) В зрелищности.
 - б) В предназначении.
 - в) В присутствии соревновательного компонента.
8. Понятие «Социально-биологические основы физической культуры».
- а) Комплекс медико-биологических наук.
 - б) Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.
 - в) Комплекс социальных и биологических наук.
9. Процесс развития организма во все периоды его жизни – с момента зачатия и до ухода из жизни.
- а) Гомеостаз.
 - б) Онтогенез.
 - в) Метастаз.
10. Зрелый возраст человека.
- а) 19-60 лет.
 - б) 25-65 лет.
 - в) 21-60 лет.
11. К какой части опорно-двигательного аппарата относят скелет?
- а) Активной части.
 - б) Пассивной части.
 - в) Двигательной части.
12. Что относится к сердечно - сосудистой системе?
- а) Кровеносная система.
 - б) Лимфатическая система.
 - в) Кровеносная и лимфатическая системы.
13. Как называют редкий пульс человека?
- а) Тахикардия.
 - б) Брадикардия.
 - в) Экономизация ЧСС.
14. К образованиям иммунной системы относятся:
- а) Лимфатические узлы, капилляры.
 - б) Пищеварительная и дыхательные системы.
 - в) Костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенка, скопления лимфоидной ткани, миндалина.
15. Основные функции пищеварительной системы.
- а) Моторная, секреторная, всасывающая, экскреторная.
 - б) Измельчение, перемещение и удаление остатков пищи.
 - в) Удаление из организма продуктов обмена.

16. Термин «Экология».
- а) Область знания, рассматривающая влияние вредных явлений природы на человека.
 - б) Область знания, рассматривающая условия проживания человека.
 - в) Область знания, рассматривающая взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы.
17. Ведущий фактор развития физических способностей.
- а) Аутогенная тренировка.
 - б) Наследственность.
 - в) Физические упражнения.
18. Физические способности.
- а) Индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.
 - б) Способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия.
 - в) Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.
19. Что является основным специфическим средством формирования физической культуры личности?
- а) Спортивный инвентарь.
 - б) Гигиенический фактор.
 - в) Физические упражнения.
20. Что представляет собой понятие «Техника физического упражнения»?
- а) Упорядоченную определенным образом совокупность движений.
 - б) Целесообразный, относительно высокоэффективный способ выполнения двигательного действия.
 - в) Наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.
21. Что такое физическая рекреация?
- а) Деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности.
 - б) Процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.
 - в) Овладение техническими, тактическими, физическими и физическими подготовками.
22. Определение здоровья.
- а) Это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

б) Это процесс сохранения предельных возможностей человека в условиях спортивно-педагогического процесса.

в) Это процесс восстановления утраченных функций организма после травм или болезней.

23. Виды здоровья.

а) Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное (нравственное) здоровье.

б) Здоровье детей. Здоровье юношей. Здоровье девушек. Здоровье взрослых. Здоровье людей пожилого возраста.

в) Личностное здоровье, социальное здоровье.

24. Основные элементы здорового образа жизни.

а) Хорошее настроение, позитивные эмоции, положительная мотивация.

б) Рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.

в) Жизненно необходимые двигательные умения и навыки с целью использования их в быту и труде.

25. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.

а) Общество, средства массовой информации, уровень благосостояния

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

в) Настроение. Аппетит. Климат.

Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Примерные тесты, выносимые на зачет с оценкой:

1. К циклическим упражнениям относятся:

1) бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде;

2) единоборства, спортивные игры, метания, прыжки;

3) различные виды гимнастики.

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

1) тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся;

2) тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся;

3) спортсмен экономит силы на тренировке.

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

- 1) анаэробные;
 - 2) аэробные;
 - 3) смешанные.
4. Условия гипоксии:
- 1) недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе;
 - 2) пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе;
 - 3) состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.
5. Задачи общей физической подготовки:
- 1) развитие физических качеств и тактических действий спортсмена;
 - 2) укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки;
 - 3) совершенствование физических способностей спортсмена.
6. Задачи специальной физической подготовки:
- 1) развитие общей подготовленности;
 - 2) развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта;
 - 3) укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.
7. Структура подготовленности спортсмена:
- 1) физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая;
 - 2) физическая и техническая;
 - 3) ОФП и СФП.
8. Субъективные показатели состояния организма человека:
- 1) жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост;
 - 2) сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение;
 - 3) выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.
9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов:
- 1) оценить развитие координационных способностей человека;
 - 2) оценить изменения пропорциональности физического развития;
 - 3) оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

10. Средства оценки физической подготовленности:
 - 1) ортостатические пробы;
 - 2) медицинские осмотры;
 - 3) контрольные упражнения, тесты.

11. Главный компонент спорта:
 - 1) соревновательный;
 - 2) зрелищный;
 - 3) тренировочный.

12. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»:
 - 1) быстрее, выше, сильнее;
 - 2) мир, дружба, спорт;
 - 3) выносливость, сила, быстрота.

13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК):
 - 1) документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований;
 - 2) документ, определяющий ранги соревнований;
 - 3) нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.

14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК:
 - 1) 1, 2, 3;
 - 2) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках);
 - 3) 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

15. К циклическим видам спорта не относятся:
 - 1) виды спорта анаэробного обмена;
 - 2) виды спорта аэробного обмена;
 - 3) спортивные игры.

16. Кто произносит олимпийскую клятву:
 - 1) организаторы игр;
 - 2) представители команд-участниц;
 - 3) спортсмены и судьи.

17. Перспективное планирование спортивной подготовки:
 - 1) управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов);

2) управление тренировочным процессом в отдельном соревновании;

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

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

- 1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность»;
- 2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»;
- 3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

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

- 1) 60-80 ударов в минуту;
- 2) 90-110 ударов в минуту;
- 3) 130-150 ударов в минуту.

20. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений:

- 1) мышечная релаксация;
- 2) мышечная эластичность;
- 3) мышечная компенсация.

21. Определение понятия «Профессионально - прикладная физическая подготовка»:

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

22. Главная цель профессионально - прикладной физической подготовки (ППФП):

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

23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе:

- 1) дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится;
- 2) дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится;
- 3) дыхание и частота сердечных сокращений не изменится.

24. Основные средства ППФП:

- 1) естественно-средовые факторы;
- 2) физические упражнения;
- 3) средства спортивной гигиены.

25. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»:

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

26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП:

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

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

- 1) прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств;
- 2) общефизической, тактической, технической подготовленности;
- 3) прикладных умений и навыков.

28. Что не является специфическим средством ППФП:

- 1) физические упражнения;
- 2) естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной);
- 3) материальная база для занятий спортом.

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

- 1) в вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных, реакциях, в экспрессивных реакциях;

- 2) в экстраординарных реакциях;
- 3) в неадекватных реакциях.

30. Укажите на прикладной вид спорта:

- 1) волейбол;
- 2) легкая атлетика;
- 3) авиационное многоборье.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися организуется в виде практических занятий и самостоятельной работы. Продолжительность изучения дисциплины – один семестр. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета с оценкой.

Входной контроль проводится в начале освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» по дисциплине, на которой базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» (п. 2 и п. 9.4).

Основным видом аудиторной работы студентов являются лекции. В ходе лекции преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия, а также соответствующие теоретические и практические проблемы, а также указания по выполнению обучающимся самостоятельной работы.

Задачами лекций являются:

- ознакомление обучающихся с целями, задачами и структурой дисциплины, ее местом в системе наук и связями с другими дисциплинами;
- краткое, но по существу, изложение комплекса основных научных понятий, подходов, методов, принципов данной дисциплины;
- краткое изложение наиболее существенных положений, раскрытие особенно сложных, актуальных вопросов, освещение дискуссионных проблем;
- определение перспективных направлений дальнейшего развития научного знания в данной области.

Значимым фактором полноценной и плодотворной работы обучающегося на лекции является культура ведения конспекта. Слушая лекцию, необходимо научиться выделять и фиксировать ее ключевые моменты, записывая их более четко и выделяя каким-либо способом из общего текста.

Качественно сделанный конспект лекций поможет обучающемуся в процессе самостоятельной работы и при подготовке к сдаче зачета с оценкой.

Современное обучение предполагает, что существенную часть времени при освоении учебной дисциплины обучающийся проводит самостоятельно. Такой метод обучения способствует творческому овладению обучающимися

специальными знаниями и навыками. Обучающимся необходимо развивать в себе способность работать с массивами информации и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения.

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

- самостоятельный поиск, анализ информации, проработку учебного материала;
- подготовку к сдаче тестов (п. 9.6).

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета с оценкой. Примерные тесты, выносимые на зачет с оценкой по дисциплине «Физическая культура и спорт» приведен в п. 9.6.

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 23 «Аэропортов и авиаперевозок» «14» мая 2021 года, протокол № 10.

Разработчики:

к.пед.н., профессор

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


Волкова Л.М.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

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


Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.э.н.

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


Панкратова А.Р.

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