



**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» 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» представляет собой дисциплину, относящуюся к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 должного уровня физической подготовленности, совершенствования профессионально значимых физических качеств;

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

Владеть:

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

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. Легкая атлетика	32	+	ВК, Л, СРС	ДС, Т
Тема 2. Комплексные занятия	36	+	Л, СРС	ДС, Т
Всего по дисциплине	68			
Промежуточная аттестация	4			
Итого по дисциплине	72			

Сокращения: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, СРС – самостоятельная работа студента, ДС – дневник самоконтроля, Т – тест.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Легкая атлетика	2	-	-	-	30	-	32
Тема 2. Комплексные занятия	2	-	-	-	34	-	36
Всего по дисциплине	4	-	-	-	64	-	68
Промежуточная аттестация							4
Итого по дисциплине							72

5.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика

Совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Обучение технике бега на 60 метров, 100 метров, челночного бега 10 x 10 метров. Обучение технике прыжка в длину с места. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км. Кроссовая подготовка.

В содержание занятий включаются: бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки, стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, ускоренное передвижение с преодолением препятствий, легкоатлетические эстафеты.

Тема 2. Комплексные занятия

Занятия направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения, совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости, ознакомление с мерами безопасности на занятиях.

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопробных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног,

подъем переворотом из виса на перекладине), выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.

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. 3. Ведение дневника самоконтроля.	30
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Подготовка к выполнению тестов. 3. Ведение дневника самоконтроля.	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, ведение дневника самоконтроля.

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. Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины.

Дневник самоконтроля

В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели здоровья.

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

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

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

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

Дневник самоконтроля

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

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

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

Контрольные испытания и пробы самоконтроля:

1) Проба Руфье (оборудование – секундомер).

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

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

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

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

3) Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое. ЧСС измеряется в положении сидя по 15-секундным отрезкам 2-3 раза, затем делается перерасчет на 1 минуту. ЧСС в покое у мужчин в норме 55-70 уд./мин, у

женщин 60-75 уд./мин. При ЧСС свыше этих цифр ЧСС считается учащенной (тахикардия), при меньшей частоте - редким (брадикардия).

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

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

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

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

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

Оценка общего состояния студента по параметру пробы Штанге

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

7) Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

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

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

Оценка уровня здоровья

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

30 баллов – предоставление ДС студента, который велся не менее 3 раз в неделю, заполнялись все объективные и субъективные показатели ДС,

уровень физического состояния студента по контрольным испытаниям и пробам самоконтроля соответствует оценке «5».

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

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

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

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

Примерная форма дневника самоконтроля

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

№	Показателя самоконтроля	Дата спортивно-оздоровительных занятий			
		12.10.18г.	15.10.18г.	19.10.18г.	...
				печени	
9.	Спортивные результаты	Бег 100 м 15,7 с	нет	Бег 5000 м 26.00 мин, с	
10.	Тест Купера, м	2600	-	2650	
11.	Проба Руфье	5	4	-	
12.	ЭКГ, %	12	-	13	
13.	Проба Штанге, с	35	33	40	
14.	Проба Ромберга, с	-	15	17	

Тестирование

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

Теоретическая подготовленность обучающихся оценивается с выставлением обучающимся 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:
- анаэробные;
 - аэробные;
 - смешанные.
4. Задачи специальной физической подготовки:
- развитие общей подготовленности;
 - развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта;
 - 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:
- жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост;
 - сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение;
 - выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.
6. Средства оценки физической подготовленности:
- ортостатические пробы;
 - медицинские осмотры;
 - контрольные упражнения, тесты.
7. К циклическим видам спорта не относятся:
- виды спорта анаэробного обмена;
 - виды спорта аэробного обмена;
 - спортивные игры.
8. Перспективное планирование спортивной подготовки:
- управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов);
 - управление тренировочным процессом в отдельном соревновании;
 - 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:
- 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;
- 130-150 ударов в минуту.

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 подготовленности, совершенствования профессионально значимых физических качеств.
II этап		
УК-7	ИД ¹ _{УК7}	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	ИД _{УК7} ²	<p>свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.</p> <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. Что представляют собой мышечная сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота:

- 1) физические действия;
- 2) физические способности;

- 3) физические качества.
2. Отличие спортивных упражнений от бытовых и физкультурных:
 - 1) в зрелищности;
 - 2) в предназначении;
 - 3) в присутствии соревновательного компонента.
3. Понятие «Социально-биологические основы физической культуры»:
 - 1) комплекс медико-биологических наук;
 - 2) принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры;
 - 3) комплекс социальных и биологических наук.
4. Процесс развития организма во все периоды его жизни – с момента зачатия и до ухода из жизни:
 - 1) гомеостаз;
 - 2) онтогенез;
 - 3) метастаз.
5. Зрелый возраст человека:
 - 1) 19-60 лет;
 - 2) 25-65 лет;
 - 3) 21-60 лет.
6. К какой части опорно-двигательного аппарата относят скелет:
 - 1) активной части;
 - 2) пассивной части;
 - 3) двигательной части.
7. Что относится к сердечно - сосудистой системе:
 - 1) кровеносная система;
 - 2) лимфатическая система;
 - 3) кровеносная и лимфатическая системы.
8. Как называют редкий пульс человека:
 - 1) тахикардия;
 - 2) брадикардия;
 - 3) экономизация частоты сердечных сокращений (ЧСС).
9. К образованиям иммунной системы относятся:
 - 1) лимфатические узлы, капилляры;
 - 2) пищеварительная и дыхательные системы;

3) костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенка, скопления лимфоидной ткани, миндалины.

10. Основные функции пищеварительной системы:

- 1) моторная, секреторная, всасывающая, экскреторная;
- 2) измельчение, перемещение и удаление остатков пищи;
- 3) удаление из организма продуктов обмена.

11. Термин «Экология»:

- 1) область знания, рассматривающая влияние вредных явлений природы на человека;
- 2) область знания, рассматривающая условия проживания человека;
- 3) область знания, рассматривающая взаимоотношения организмов друг с другом и с неживыми компонентами природы.

12. Ведущий фактор развития физических способностей:

- 1) аутогенная тренировка;
- 2) наследственность;
- 3) физические упражнения.

13. Физические способности:

- 1) индивидуальные возможности человека, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;
- 2) способность быстро осваивать разнообразные двигательные действия;
- 3) комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

14. Что является основным специфическим средством формирования физической культуры личности:

- 1) спортивный инвентарь;
- 2) гигиенический фактор;
- 3) физические упражнения.

15. Что представляет собой понятие «Техника физического упражнения»:

- 1) упорядоченную определенным образом совокупность движений;
- 2) целесообразный, относительно высокоэффективный способ выполнения двигательного действия;
- 3) наиболее рациональный вариант выполнения двигательного действия.

16. Что такое физическая рекреация:

- 1) деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности;
- 2) процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности;
- 3) овладение техническими, тактическими, физическими и физическими подготовками.

17. Определение здоровья:

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

18. Виды здоровья:

- 1) физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное (нравственное) здоровье;
- 2) здоровье детей. Здоровье юношей. Здоровье девушек. Здоровье взрослых. Здоровье людей пожилого возраста;
- 3) личностное здоровье, социальное здоровье.

19. Основные элементы здорового образа жизни:

- 1) хорошее настроение, позитивные эмоции, положительная мотивация;
- 2) рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание и т.п.;
- 3) жизненно необходимые двигательные умения и навыки с целью использования их в быту и труде.

20. Основные факторы, влияющие на здоровье человека:

- 1) общество, средства массовой информации, уровень благосостояния;
- 2) наследственность, окружающая среда, уровень медицинской помощи, образ жизни;
- 3) настроение. Аппетит. Климат.

21. При равномерном беге оптимальная ЧСС должна составлять:

- 1) ЧСС 100-110 уд/мин.;

- 2) ЧСС 130-150 уд/мин.;
- 3) ЧСС 160-180 уд/мин.

22. Формула максимально допустимого пульсового режима при занятиях физическими упражнениями:

- 1) ЧСС (макс.) = 160 уд/мин - возраст (в годах);
- 2) ЧСС (макс.) = 170 уд/мин - возраст (в годах);
- 3) ЧСС (макс.) = 220 уд/мин - возраст (в годах).

23. Режим питания при занятиях физическими упражнениями:

- 1) за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин. после нее, ужинать не позднее, чем за 2 ч до сна;
- 2) непосредственно перед тренировкой и спустя 2,5 часа после нее;
- 3) перед тренировкой не есть вообще, спустя 2,5 часа после нее.

24. При оказании первой помощи при ушибе:

- 1) сделать согревающий компресс;
- 2) пониженное положение поврежденной части тела и массаж;
- 3) холод на место ушиба, возвышенное положение поврежденной части тела, наложение давящей повязки.

25. Развитие каких мышц для женщин имеет особое значение:

- 1) брюшного пресса, спины, тазового пояса;
- 2) рук, груди, передней поверхности бедра;
- 3) задней и внутренней поверхности бедра.

26. Специфические черты физической рекреации:

- 1) строго регламентированная физкультурно-спортивная деятельность под руководством педагога;
- 2) полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации;
- 3) самостоятельные занятия в рабочее время.

27. Основные мотивы физической рекреации:

- 1) активный отдых; перемена вида и характера деятельности; большое удовольствие от двигательной деятельности; развитие индивидуально привлекательных физических способностей;
- 2) стремление к повышению спортивного мастерства для достижения все более высоких спортивных результатов;
- 3) обязательная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

28. Основные средства физической рекреации:

- 1) спортивное оборудование, спортивные площадки, трассы;

2) любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет потребности человека в движении и активном отдыхе;

3) естественные силы природы, гигиенические факторы человека.

29. Основные методы индивидуального контроля за состоянием организма человека во время занятий физическими упражнениями:

1) оценка субъективных данных и объективных показателей самоконтроля;

2) педагогический контроль;

3) врачебный контроль.

30. Дополнительные средства физической культуры:

1) массаж, гигиена, оздоровительные силы природы;

2) контроль за самочувствием, тесты физической подготовленности;

3) прикладные виды спорта.

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 изменятся.

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;

авиационное многоборье.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися организуется в виде лекций 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;
- ведение дневника самоконтроля;
- 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.