



**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**

**Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки

**23.03.01 Технология транспортных процессов**

Направленность программы (профиль)

**Организация перевозок и управление на воздушном транспорте**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Санкт-Петербург

2021

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

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

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

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

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

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» 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:

– основы двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– основы методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;

– основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;

– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

– выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.

Владеть:

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

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 390 академических часов.

Наименование	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	390	65	65	65	65	65	65
Контактная работа:	337,8	56,3	56,3	56,3	56,3	56,3	56,3
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	336	56	56	56	56	56	56
семинары	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	54	9	9	9	9	9	9
контактная работа	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
самостоятельная работа по подготовке к зачету	52,2	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения.	104	+	ПЗ	ДС, Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.	172	+	ПЗ	ДС, Т
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.	60	+	ПЗ	ДС, Т
Всего по дисциплине	336			
Промежуточная аттестация	54			
Итого по дисциплине	390			

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, ДС – дневник самоконтроля, Т – тест.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
<b>1 семестр</b>							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	26	-	-	-	-	26
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	30	-	-	-	-	30
Всего за 1 семестр	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация							9
Итого за 1 семестр							65
<b>2 семестр</b>							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	26	-	-	-	-	26
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	30	-	-	-	-	30
Всего за 2 семестр	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация							9
Итого за 2 семестр							65
<b>3 семестр</b>							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	26	-	-	-	-	26
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	30	-	-	-	-	30
Всего за 3 семестр	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация							9
Итого за 3 семестр							65
<b>4 семестр</b>							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	26	-	-	-	-	26
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	30	-	-	-	-	30
Всего за 4 семестр	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация							9
Итого за 4 семестр							65
<b>5 семестр</b>							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	26	-	-	-	-	26
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	30	-	-	-	-	30
Всего за 5 семестр	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация							9
Итого за 5 семестр							65

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
<b>6 семестр</b>							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	26	-	-	-	-	26
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	30	-	-	-	-	30
Всего за 6 семестр	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация							9
Итого за 6 семестр							65
Итого по дисциплине							390

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

### **5.3 Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. 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, здоровье формирующие фитнес-технологии, подвижные игры, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

#### **Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления**

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности с учетом основного заболевания обучающихся.

## 5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
1 семестр		
1	Практическое занятие 1-13. Комплексные занятия	26
2	Практическое занятие 14-28. Оздоровительная гимнастика	30
Итого за семестр		56
2 семестр		
1	Практическое занятие 1-13. Комплексные занятия	26
2	Практическое занятие 14-28. Оздоровительная гимнастика	30
Итого за семестр		56
3 семестр		
1	Практическое занятие 1-13. Комплексные занятия	26
2	Практическое занятие 14-28. Оздоровительная гимнастика	30
Итого за семестр		56
4 семестр		
1	Практическое занятие 1-13. Комплексные занятия	26
2	Практическое занятие 14-28. Оздоровительная гимнастика	30
Итого за семестр		56
5 семестр		
2	Практическое занятие 1-13. Оздоровительная гимнастика	26
3	Практическое занятие 14-28. Проектирование комплексов оздоровительных физических упражнений	30
Итого за семестр		56
6 семестр		
2	Практическое занятие 1-13. Оздоровительная гимнастика	26
3	Практическое занятие 14-28. Проектирование комплексов оздоровительных физических упражнений	30
Итого за семестр		56
Итого по дисциплине		336

## **5.5 Лабораторный практикум**

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

## **5.6 Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

## **5.7 Курсовые работы**

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/406647>.

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/398758>.

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

б) дополнительная литература:

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

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

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд.,



испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/407681>.

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

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

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

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

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

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

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

## **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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.

5. 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**

При реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются практические занятия как вид образовательных технологий, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, заключающейся в активных и интерактивных формах проведения занятий.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом в составе отдельных учебных групп. Цель практических занятий – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического развития 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.

## **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 в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. Зачет 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*

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

## **9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов**

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

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

### *Дневник самоконтроля*

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. Менее 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 - удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другая модификация расчета:  $X = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$

Результаты оцениваются: от 0 до 2,9 – отлично; 3,0 до 6,0 – хорошо; от 6,0 до 8,0 – удовлетворительно; более 8,0 – плохо.

Проба Штанге.

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. После проведения первой пробы необходим отдых 2-3 минуты.

Проба Генчи.

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное для него время. Оценка результатов тестирования проводится на основании таблиц (таблицы 1, 2). Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Простая проба:

– встать в основную стойку, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперед, закрыть глаза.

Усложненная проба:

– встать на одной ноге, либо ступни ног на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой ноги, закрыть глаза.

Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам.

Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Таблица 1 - Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи

Возраст	Юноши		Девушки		Возраст	Юноши		Девушки	
	Штанге	Генчи	Штанге	Генчи		Штанге	Генчи	Штанге	Генчи
11	51	24	44	20	17	71	29	64	28
12	60	22	48	22	18	73	32	66	32
13	61	24	50	19	19	76	34	68	34
14	64	25	54	24	20	74	36	76	34
15	68	27	60	26	21	74	36	76	34
16	71	29	64	28	22	74	38	75	36

Таблица 2 - Оценка общего состояния обследуемого по параметру пробы Штанге

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

### *Тестирование*

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

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

### **9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине**

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

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

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

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

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
I этап		
УК-7	ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>	Знает: – основы двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основы методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики; – основы методики контроля и оценки

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
	ИД <sub>УК7</sub> <sup>2</sup>	<p>физического состояния организма человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
II этап		
УК-7	ИД <sub>УК7</sub> <sup>1</sup>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
	ИД <sub>УК7</sub> <sup>2</sup>	<p>физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

### *Зачет*

«Зачтено» – заслуживает студент, продемонстрировавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; 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; отработавший практические занятия не менее 50%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; правильно ответивший на 23 вопроса и более.

«Не зачтено» – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством

специалиста по физической культуре; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля; не отработавший основные практические занятия; правильно ответивший на 22 вопроса и менее; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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

### **Типовые 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.

**Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

*Примерные тесты, выносимые на зачет:*

1. К циклическим упражнениям относятся:
  - а) бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде;
  - б) единоборства, спортивные игры, метания, прыжки;
  - в) различные виды гимнастики.
  
2. В чем суть процесса экономизации работы организма при повышении уровня тренированности:
  - а) тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся;
  - б) тренирующийся в покое тратит больше энергии, чем не тренирующийся;
  - в) спортсмен экономит силы на тренировке.
  
3. Какие процессы энергообеспечения преобладают при одинаковой нагрузке у тренированного человека по сравнению с не тренированным:
  - а) анаэробные;
  - б) аэробные;
  - в) смешанные.
  
4. Условия гипоксии:
  - а) недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе;
  - б) пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе;
  - в) состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.
  
5. Задачи общей физической подготовки:
  - а) развитие физических качеств и тактических действий спортсмена;



б) укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки;

в) совершенствование физических способностей спортсмена.

6. Задачи специальной физической подготовки:

а) развитие общей подготовленности;

б) развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта;

в) укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

7. Структура подготовленности спортсмена:

а) физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая;

б) физическая и техническая;

в) ОФП и СФП.

8. Субъективные показатели состояния организма человека:

а) жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост;

б) сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение;

в) выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов:

а) оценить развитие координационных способностей человека;

б) оценить изменения пропорциональности физического развития;

в) оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

10. Средства оценки физической подготовленности:

а) ортостатические пробы;

б) медицинские осмотры;

в) контрольные упражнения, тесты.

11. Главный компонент спорта:

а) соревновательный;

б) зрелищный;

в) тренировочный.

12. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»:

а) Быстрее, выше, сильнее;

б) Мир, дружба, спорт;

в) Выносливость, сила, быстрота.

13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК):
- а) документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований;
  - б) документ, определяющий ранги соревнований;
  - в) нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.
14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК:
- а) 1, 2, 3;
  - б) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках);
  - в) 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».
15. К циклическим видам спорта не относятся:
- а) виды спорта анаэробного обмена;
  - б) виды спорта аэробного обмена;
  - в) спортивные игры.
16. Кто произносит олимпийскую клятву:
- а) организаторы игр;
  - б) представители команд-участниц;
  - в) спортсмены и судьи.
17. Перспективное планирование спортивной подготовки:
- а) управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов);
  - б) управление тренировочным процессом в отдельном соревновании;
  - в) управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.
18. Какое из психических состояний, возникающих у спортсменов перед соревнованиями, способствует достижению наиболее высоких результатов:
- а) оптимальное возбуждение – «боевая готовность»;
  - б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»;
  - в) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».
19. Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней физической нагрузке:
- а) 60-80 ударов в минуту;
  - б) 90-110 ударов в минуту;

в) 130-150 ударов в минуту.

20. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений:

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

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

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

22. Главная цель ППФП:

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

23. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе:

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

24. Основные средства ППФП:

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

25. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»:

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

26. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП:  
а) уровень заработной платы;  
б) формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда;  
в) режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

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

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

28. Что не является специфическим средством ППФП:

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

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

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

30. Укажите на прикладной вид спорта:

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

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

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающимися организуется в виде практических занятий. Продолжительность изучения дисциплины – шесть семестров. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета.

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: приобрести начальные практические умения и

навыки организации физического самосовершенствования; сформировать необходимый уровень физической подготовленности.

В начале каждого практического занятия преподаватель кратко доводит до обучающихся цели и задачи занятия, обращая их внимание на наиболее сложные вопросы по изучаемой теме. В рамках практического занятия может быть проведено тестирование (п. 9.6).

По структуре занятие по дисциплине делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, упражнение на растягивание, на формирование функции равновесия, 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.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них организуются занятия параллельно с основной группой и проводятся различные системы физических упражнений с вариантами, которые могут быть применены и творчески развиты в самостоятельных занятиях, учитывающих специфику заболевания);

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от практических занятий.

В процессе освоения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, выполнять указания преподавателя, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, поддерживать свою физическую подготовленность; сдавать зачеты в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

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

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

Разработчики:

к.п.н., профессор

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

 Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

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

 Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.э.н.

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

 Панкратова А.Р.

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