



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ ИМЕНИ ГЛАВНОГО МАРШАЛА  
АВИАЦИИ А.А. НОВИКОВА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор

/ Ю.Ю. Михальчевский

« 30 » мая 2023 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки

25.03.03 Аэронавигация

Летная эксплуатация гражданских воздушных судов

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Санкт-Петербург

2023

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является физическое воспитание обучающихся для поддержания необходимого уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также формирования способности определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать 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;
- формировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, поддержание достаточного уровня развития психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.

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

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

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

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-6</b>                    | <b>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>                               |
| ИД <sup>1</sup> <sub>УК6</sub> | Рассматривает профессионально-личностное развитие как необходимое условие жизни человека в современном обществе.                                                                 |
| ИД <sup>2</sup> <sub>УК6</sub> | Реализует приоритеты собственной деятельности, определяя траекторию саморазвития на основе самооценки и непрерывного образования.                                                |
| <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 на основе самооценки и образования в течение всей жизни;

– 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 на основе самооценки своего физического состояния для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.

Владеть:

– навыками применения средств и методов физического воспитания на основе самооценки и образования в течение всей жизни 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 часа, не переводящихся в зачетные единицы.

| 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-6, УК-7  |                            |                    |
| 1 семестр                                     |                  |             |                            |                    |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 26               | +           | ПЗ, КВ                     | КН                 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 30               | +           | ПЗ, КВ                     | КН                 |
| Всего за 1 семестр                            | 56               |             |                            |                    |
| Промежуточная аттестация                      | 9                | 3           |                            |                    |
| Итого за 1 семестр                            | 65               |             |                            |                    |
| 2 семестр                                     |                  |             |                            |                    |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 26               | +           | ВК, ПЗ, КВ                 | КН                 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 30               | +           | ПЗ, КВ                     | КН                 |
| Всего за 2 семестр                            | 56               |             |                            |                    |
| Промежуточная аттестация                      | 9                | 3           |                            |                    |
| Итого за 2 семестр                            | 65               |             |                            |                    |
| 3 семестр                                     |                  |             |                            |                    |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 26               | +           | ВК, ПЗ, КВ                 | КН                 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 30               | +           | ПЗ, КВ                     | КН                 |
| Всего за 3 семестр                            | 56               |             |                            |                    |
| Промежуточная аттестация                      | 9                | 3           |                            |                    |
| Итого за 3 семестр                            | 65               |             |                            |                    |
| 4 семестр                                     |                  |             |                            |                    |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения | 26               | +           | ВК, ПЗ, КВ                 | КН                 |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 30               | +           | ПЗ, КВ                     | КН                 |
| Всего за 4 семестр                            | 56               |             |                            |                    |
| Промежуточная аттестация                      | 9                | 3           |                            |                    |
| Итого за 4 семестр                            | 65               |             |                            |                    |
| 5 семестр                                     |                  |             |                            |                    |

|                                               |     |   |            |    |
|-----------------------------------------------|-----|---|------------|----|
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 26  | + | ВК, ПЗ, КВ | КН |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 30  | + | ПЗ, КВ     | КН |
| Всего за 5 семестр                            | 56  |   |            |    |
| Промежуточная аттестация                      | 9   |   |            | 3  |
| Итого за 5 семестр                            | 65  |   |            |    |
| 6 семестр                                     |     |   |            |    |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии     | 26  | + | ВК, ПЗ, КВ | КН |
| Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления | 30  | + | ПЗ, КВ     | КН |
| Всего за 6 семестр                            | 56  |   |            |    |
| Промежуточная аттестация                      | 9   |   |            | 3  |
| Итого за 6 семестр                            | 65  |   |            |    |
| Итого по дисциплине                           | 390 |   |            |    |

Сокращения: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, КН – контрольный норматив, З – зачет.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

| Наименование темы дисциплины                  | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|-----------------------------------------------|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| 1 семестр                                     |   |    |   |    |     |    |             |
| 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          |
| 2 семестр                                     |   |    |   |    |     |    |             |
| 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          |
| 3 семестр                                     |   |    |   |    |     |    |             |
| 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  |
| 4 семестр                                     |   |    |   |   |   |   |     |
| 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  |
| 5 семестр                                     |   |    |   |   |   |   |     |
| 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  |
| 6 семестр                                     |   |    |   |   |   |   |     |
| 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 |

ПЗ – практическое занятие, Л – лекция, СРС – самостоятельная работа

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Адаптивная физическая культура» в Университете являются: специальные знания, совершенствование физической подготовленности и степени совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» в Университете проводится на протяжении 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестров обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;
- занятия в спортивных секциях Университета;
- индивидуальные занятия физической культурой, спортом и туризмом;

- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание необходимого уровня развития психофизических качеств, способствующих эффективному применению средств и методов физического воспитания для сохранения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержание уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

### **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: 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.

### **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. Организация и проведение самоконтроля за физическим развитием и работоспособностью с использованием функциональных проб и Гарвардского степ-теста.

## 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

Курсовая работа учебным планом не предусмотрена.

## 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., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984](http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984).

2 Письменский, И.А. **Физическая культура:** учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).

3 **Физическая культура :** учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F](http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F).

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры :** учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт :** учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26](http://www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26).

6 **Теория и методика избранного вида спорта :** учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1).

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

7 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 15.01.2021).

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

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

10 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

11 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

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

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

## **8 Образовательные и информационные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются следующие образовательные технологии: входной контроль, практические занятия.

Входной контроль проводится преподавателем с целью коррекции

процесса усвоения студентами дидактических единиц.

При реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются практические занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины.

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 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.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии – решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним способами в составе групп, определяющими целостное представление о содержании и методах физического воспитания.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используется интерактивная форма обучения – коллективное взаимодействие, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним способами в составе групп, определяющая целостное представление о содержании и методах физического воспитания с применением поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Таким образом, практические занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура» являются составляющей практической подготовки обучающихся, так как предусматривают их участие в применении средств и методов физического воспитания для формирования и сохранения профессиональной работоспособности.

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

Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся, включают:

- данные дневника самоконтроля, характеризующие уровень физического состояния обучающихся;

- тесты.

Благодаря самоконтролю занимающийся имеет возможность лично контролировать ход тренировочного процесса, анализировать результаты используемой методики тренировки. При этом любая тренировка должна быть строго дозированной в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, уровнем развития физических качеств.

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, тесты самоконтроля и т.д.

### **Тесты 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 ( $P_3$ ). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

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

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

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. 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                |

Таблица 2. 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    |

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

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

Оценочные средства включают тесты, характеризующие уровень физического образования обучающихся.

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.

Обучающиеся выполняют тесты с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные) в течение 20 минут.

Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный ответ. Для подготовки к тестированию необходимо повторить материал по указанным темам.

Алгоритм тестирования:

- необходимо подписать бланк теста, указав ФИО, группу;
- внимательно прочитать задание и указания к выполнению работы, обратить внимание на время, отводимое на выполнение заданий;
- отвечать на вопросы можно в любом порядке;
- выбрать правильный вариант ответа из предлагаемого перечня, или вписать свой вариант ответа, соотнести и т.д. в зависимости от задания;
- если студент затрудняется с выбором правильного варианта ответа, ему необходимо методом исключения последовательно убирать оставшиеся варианты ответов, припоминая все, что он знает по изученной теме о них;
- перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

Проведение тестирования может выполняться с использованием портала дистанционного образования Университета.

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

### 1 семестр

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов    |                       | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | Примечание |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                                                                            | минимальное значение | максимальное значение |                                                           |            |
| <b>Контактная работа</b>                                                                                                                   |                      |                       |                                                           |            |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения.<br>Практическое занятие 1-13                                                                           | 20                   | 30                    | 1-6                                                       |            |
| Тема 2. Оздоровительные                                                                                                                    | 20                   | 30                    | 7-14                                                      |            |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 14-<br>28                                                                                                            |                              |                               |                                                                             |                      |
| Теоретический тест по<br>темам 1, 2                                                                                                                             | 5                            | 10                            | 1-14                                                                        |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>                                                                                                                      | -                            | -                             | -                                                                           |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>видам занятий</b>                                                                                                                  | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |                                                                             |                      |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                    | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     |                                                                             |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                      | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Премияльные виды<br/>деятельности</b>                                                                                                                        |                              |                               |                                                                             |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины                                                                                                                       |                              | 8                             | 14                                                                          |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины                                                                                                        |                              | 8                             | 14                                                                          |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта                                                                                      |                              | 4                             | 14                                                                          |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов                                                                                                                       |                              | 20                            |                                                                             |                      |
| <b>Всего по дисциплине для<br/>рейтинга</b>                                                                                                                     |                              | <b>120</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>                                                                         |                              |                               |                                                                             |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>                                                                                                                                 | <b>Оценка</b>                |                               |                                                                             |                      |
| 60 и более                                                                                                                                                      | «зачтено»                    |                               |                                                                             |                      |
| менее 60                                                                                                                                                        | «не зачтено»                 |                               |                                                                             |                      |

2 семестр

| Тема/вид учебных занятий | Количество баллов | Срок | При- |
|--------------------------|-------------------|------|------|
|--------------------------|-------------------|------|------|

| (оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>демонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение | контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | меча-<br>ние |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Контактная работа</b>                                                                                                         |                              |                               |                                                                     |              |
| Тема 1. Общеразвивающие<br>упражнения.<br>Практическое занятие 1-13                                                              | 20                           | 30                            | 1-7                                                                 |              |
| Тема 2. Оздоровительные<br>фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 14-<br>28                                                  | 20                           | 30                            | 8-16                                                                |              |
| Теоретический тест по<br>темам 1, 2                                                                                              | 5                            | 10                            | 1-16                                                                |              |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>                                                                                       | -                            | -                             | -                                                                   |              |
| <b>Итого по обязательным<br/>видам занятий</b>                                                                                   | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |                                                                     |              |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                     | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     | <b>16</b>                                                           |              |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                       | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |                                                                     |              |
| <b>Премияльные виды<br/>деятельности</b>                                                                                         |                              |                               |                                                                     |              |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины                                                                                        |                              | 8                             | 18                                                                  |              |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины                                                                         |                              | 8                             | 18                                                                  |              |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта                                                       |                              | 4                             | 18                                                                  |              |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов                                                                                        |                              | 20                            |                                                                     |              |
| <b>Всего по дисциплине для<br/>рейтинга</b>                                                                                      |                              | <b>120</b>                    |                                                                     |              |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>                                          |                              |                               |                                                                     |              |
| <b>Количество баллов по БРС</b>                                                                                                  | <b>Оценка</b>                |                               |                                                                     |              |
| 60 и более                                                                                                                       | «зачтено»                    |                               |                                                                     |              |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| менее 60                                                                                                                                                        | «не зачтено»                 |                               |                                                                             |                      |

### 3 семестр

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| <b>Контактная работа</b>                                                                                                                                        |                              |                               |                                                                             |                      |
| Тема 1. Общеразвивающие упражнения.<br>Практическое занятие 1-13                                                                                                | 20                           | 30                            | 1-6                                                                         |                      |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 14-28                                                                                        | 20                           | 30                            | 7-14                                                                        |                      |
| Теоретический тест по темам 1, 2                                                                                                                                | 5                            | 10                            | 1-14                                                                        |                      |
| <i>Самостоятельная работа студента</i>                                                                                                                          | -                            | -                             | -                                                                           |                      |
| <b>Итого по обязательным видам занятий</b>                                                                                                                      | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |                                                                             |                      |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                    | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     | <b>14</b>                                                                   |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                      | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Премияльные виды деятельности</b>                                                                                                                            |                              |                               |                                                                             |                      |
| Научные публикации по темам дисциплины                                                                                                                          |                              | 8                             | 14                                                                          |                      |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины                                                                                                              |                              | 8                             | 14                                                                          |                      |
| Выступление в составе                                                                                                                                           |                              | 4                             | 14                                                                          |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта                                                                                                               |                              |                               |                                                                             |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов                                                                                                                       |                              | 20                            |                                                                             |                      |
| <b>Всего по дисциплине для<br/>рейтинга</b>                                                                                                                     |                              | <b>120</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>                                                                         |                              |                               |                                                                             |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>                                                                                                                                 |                              | <b>Оценка</b>                 |                                                                             |                      |
| 60 и более                                                                                                                                                      |                              | «зачтено»                     |                                                                             |                      |
| менее 60                                                                                                                                                        |                              | «не зачтено»                  |                                                                             |                      |

#### 4 семестр

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| <b><i>Контактная работа</i></b>                                                                                                                                 |                              |                               |                                                                             |                      |
| Тема 1. Общеразвивающие<br>упражнения.<br>Практическое занятие 1-13                                                                                             | 20                           | 30                            | 1-7                                                                         |                      |
| Тема 2. Оздоровительные<br>фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 14-<br>28                                                                                 | 20                           | 30                            | 8-16                                                                        |                      |
| Теоретический тест по<br>темам 1, 2                                                                                                                             | 5                            | 10                            | 1-16                                                                        |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>                                                                                                                      | -                            | -                             | -                                                                           |                      |
| <b>Итого по обязательным</b>                                                                                                                                    | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |                                                                             |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| <b>видам занятий</b>                                                                                                                                            |                              |                               |                                                                             |                      |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                    | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     | <b>16</b>                                                                   |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                      | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Премияльные виды<br/>деятельности</b>                                                                                                                        |                              |                               |                                                                             |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины                                                                                                                       |                              | 8                             | 18                                                                          |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины                                                                                                        |                              | 8                             | 18                                                                          |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта                                                                                      |                              | 4                             | 18                                                                          |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов                                                                                                                       |                              | 20                            |                                                                             |                      |
| <b>Всего по дисциплине для<br/>рейтинга</b>                                                                                                                     |                              | <b>120</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>                                                                         |                              |                               |                                                                             |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>                                                                                                                                 |                              | <b>Оценка</b>                 |                                                                             |                      |
| 60 и более                                                                                                                                                      |                              | «зачтено»                     |                                                                             |                      |
| менее 60                                                                                                                                                        |                              | «не зачтено»                  |                                                                             |                      |

### 5 семестр

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| <b>Контактная работа</b>                                                                                                                                        |                              |                               |                                                                             |                      |
| Тема 2. Оздоровительные                                                                                                                                         | 20                           | 30                            | 1-6                                                                         |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 1-13                                                                                                                 |                              |                               |                                                                             |                      |
| Тема 3. Индивидуальная<br>программа оздоровления.<br>Практическое занятие 14-<br>28                                                                             | 20                           | 30                            | 7-14                                                                        |                      |
| Теоретический тест по<br>темам 2, 3                                                                                                                             | 5                            | 10                            | 1-14                                                                        |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>                                                                                                                      | -                            | -                             | -                                                                           |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>видам занятий</b>                                                                                                                  | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |                                                                             |                      |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                    | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     | <b>14</b>                                                                   |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                      | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Премияльные виды<br/>деятельности</b>                                                                                                                        |                              |                               |                                                                             |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины                                                                                                                       |                              | 8                             | 14                                                                          |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины                                                                                                        |                              | 8                             | 14                                                                          |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта                                                                                      |                              | 4                             | 14                                                                          |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов                                                                                                                       |                              | 20                            |                                                                             |                      |
| <b>Всего по дисциплине для<br/>рейтинга</b>                                                                                                                     |                              | <b>120</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>                                                                         |                              |                               |                                                                             |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>                                                                                                                                 |                              | <b>Оценка</b>                 |                                                                             |                      |
| 60 и более                                                                                                                                                      |                              | «зачтено»                     |                                                                             |                      |
| менее 60                                                                                                                                                        |                              | «не зачтено»                  |                                                                             |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| <b>Контактная работа</b>                                                                                                                                        |                              |                               |                                                                             |                      |
| Тема 2. Оздоровительные<br>фитнес-технологии.<br>Практическое занятие 1-13                                                                                      | 20                           | 30                            | 1-7                                                                         |                      |
| Тема 3. Индивидуальная<br>программа оздоровления.<br>Практическое занятие 14-<br>28                                                                             | 20                           | 30                            | 8-16                                                                        |                      |
| Теоретический тест по<br>темам 2, 3                                                                                                                             | 5                            | 10                            | 1-16                                                                        |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>                                                                                                                      | -                            | -                             | -                                                                           |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>видам занятий</b>                                                                                                                  | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |                                                                             |                      |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                    | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     | <b>16</b>                                                                   |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                      | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Премияльные виды<br/>деятельности</b>                                                                                                                        |                              |                               |                                                                             |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины                                                                                                                       |                              | 8                             | 18                                                                          |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины                                                                                                        |                              | 8                             | 18                                                                          |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта                                                                                      |                              | 4                             | 18                                                                          |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов                                                                                                                       |                              | 20                            |                                                                             |                      |
| <b>Всего по дисциплине для<br/>рейтинга</b>                                                                                                                     |                              | <b>120</b>                    |                                                                             |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>                                                                         |                              |                               |                                                                             |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>                                                                                                                                 |                              | <b>Оценка</b>                 |                                                                             |                      |
| 60 и более                                                                                                                                                      |                              | «зачтено»                     |                                                                             |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                 | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                             |                      |
| менее 60                                                                                                                                                        | «не зачтено»                 |                               |                                                                             |                      |

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

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

- на первом этапе формирования компетенций УК-6, УК-7 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого строится график динамики физического состояния занимающихся;
- на втором этапе формирования компетенций УК-6, УК-7 применяются тесты.

Минимальное значение отработки практических занятий засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – 70% и более при положительной динамике физического состояния занимающихся (по графику в дневнике самоконтроля).

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оцениванием теоретической подготовленности.

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

Оценка теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета определяется:

- 10 баллов – правильные ответы даны на 28 вопросов;
- 9 баллов – правильные ответы даны на 27 вопросов;
- 8 баллов – правильные ответы даны на 26 вопросов;
- 7 баллов – правильные ответы даны на 25 вопросов;
- 6 баллов – правильные ответы даны на 24 вопроса;
- 5 баллов – правильные ответы даны на 23 вопроса.

Если получены правильные ответы на 22 и менее вопросов, тестирование считается невыполненным.

## 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**

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

В качестве входного контроля используются тесты, характеризующие уровень физкультурного образования занимающихся.

##### **9.4.1 Типовые контрольные вопросы для теста**

##### **1. Профессиональная компетентность – это...**

- А) степень готовности к исполнению будущей профессиональной деятельности;
- Б) степень готовности к исполнению спортивной деятельности;
- В) степень готовности к самоконтролю;
- Г) степень развития профессиональных знаний.

##### **2. В чем влияние занятий профессионально-прикладной физической подготовки?**

- А) обеспечивают ускорение процесса вработываемости;
- Б) совершенствуют способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений;
- В) повышают физическую и эмоциональную устойчивость;
- Г) все вышеперечисленное.

##### **3. Авиакатастрофы и авиапроисшествия происходят в основном из-за...**

- А) ошибок пилотов и диспетчеров;
- Б) отказов техники;
- В) погодных условий;
- Г) всех в равной степени.

##### **4. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

- А) недостаточная двигательная активность;
- Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;
- В) неблагоприятное влияние внешней среды;
- В) все вышеперечисленное.

##### **5. Специфика труда в гражданской авиации особенно часто приводит к заболеваниям...**

- А) дыхательной системы;
- Б) сердечно-сосудистой системы;
- В) опорно-двигательного аппарата;

Г) нервной системы.

**6. Что не входит в схему профессиограммы специалиста гражданской авиации?**

А) общие сведения о профессии и условия труда;

Б) характеристика деятельности;

В) оценка роли специалиста в профессии и влияние профессии на самого человека;

Г) оценка роли преподавателя по профессионально-прикладной подготовке.

**7.ППФП какого специалиста включает разностороннюю физическую подготовку, развитие координации движений, специальные упражнения для укрепления зрительного и слухового анализаторов, выносливости и эмоциональной устойчивости?**

А) авиационного инженера и механика;

Б) штурмана и бортингенера;

В) пилота и диспетчера;

Г) всех перечисленных.

**8. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:**

А) все нижеперечисленное;

Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;

В) неблагоприятное влияние внешней среды;

Г) недостаточная двигательная активность.

**9. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки состоят в формировании...**

А) прикладных знаний, умений и навыков;

Б) прикладных физических качеств;

В) прикладных специальных качеств;

Г) всего вышеперечисленного.

**10. Для определения профессионально-прикладной физической подготовки составляется профессиограмма специалиста, т.е. перечень...**

А) смежных специальностей;

Б) необходимых прикладных знаний, умений, навыков и качеств профессиональной деятельности;

В) основных профессиональных заболеваний;

Г) должностей профессионального роста.

**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-6        | ИД <sup>1</sup> <sub>УК6</sub>                            | Знает: <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни;</li> <li>– основы методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
|             | ИД <sup>2</sup> <sub>УК6</sub>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7        | ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> Умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики на основе самооценки своего физического состояния для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |
|             | ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| II этап     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-6        | ИД <sup>1</sup> <sub>УК6</sub>                            | Умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> Владеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов физического воспитания на основе самооценки и образования в течение всей жизни для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для поддержания уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>                                             |
|             | ИД <sup>2</sup> <sub>УК6</sub>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7        | ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             | ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### 9.5.1 Описание шкал оценивания

| оценка                           | 5<br>баллов | 6<br>баллов | 7<br>баллов | 8<br>баллов | 9<br>баллов | 10<br>баллов |
|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| количество<br>правильных ответов | 23          | 24          | 25          | 26          | 27          | 28           |

### **9.5.2 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета**

30 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; 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 70%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

28 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного и программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

27 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и

методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; отработавший практические занятия не менее 50- 69%; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

26 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50- 69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 9 баллов.

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; способный использовать полученные умения и навыки; не отличавшийся активностью на практических занятиях; отработавшему основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

24 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

23 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на

практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

22 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

21 балл – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

20 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

19 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования

здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

18 – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

17 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 7 баллов.

16 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 6 баллов.

15 баллов – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; отработавший основные практические занятия не менее 50%; выполнивший тестирование на 5 баллов.

14 и менее баллов – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; выполнивший тестирование менее, чем на 5 баллов; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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

### **9.6.1 Перечень примерных вопросов для теста текущего контроля**

#### **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 деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному 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, миндалины.

**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.

**26. При равномерном беге оптимальная ЧСС должна составлять.**

А) ЧСС 100-110 уд/мин.

Б) ЧСС 130-150 уд/мин.

В) ЧСС 160-180 уд/мин.

**27. Формула максимально допустимого пульсового режима при занятиях физическими упражнениями.**

А) ЧСС (макс.) = 160 уд/мин - возраст (в годах).

Б) ЧСС (макс.) = 170 уд/мин - возраст (в годах).

В) ЧСС (макс.) = 220 уд/мин - возраст (в годах).

**28. Режим питания при занятиях физическими упражнениями.**

А) За 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 мин. после нее, ужинать не позднее, чем за 2 ч до сна.

Б) Непосредственно перед тренировкой и спустя 2,5 часа после нее.

В) Перед тренировкой не есть вообще, спустя 2,5 часа после нее.

**29. При оказании первой помощи при ушибе.**

А) Сделать согревающий компресс.

Б) Пониженное положение поврежденной части тела и массаж.

В) Холод на место ушиба, возвышенное положение поврежденной части тела, наложение давящей повязки.

**30. Развитие каких мышц для женщин имеет особое значение?**

А) Брюшного пресса, спины, тазового пояса.

Б) Рук, груди, передней поверхности бедра.

В) Задней и внутренней поверхности бедра.

**31. Специфические черты физической рекреации.**

А) Строго регламентированная физкультурно-спортивная деятельность под руководством педагога.

Б) Полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации.

В) Самостоятельные занятия в рабочее время.

### **32. Основные мотивы физической рекреации.**

А) Активный отдых; перемена вида и характера деятельности; большое удовольствие от двигательной деятельности; развитие индивидуально привлекательных физических способностей.

Б) Стремление к повышению спортивного мастерства для достижения все более высоких спортивных результатов.

В) Обязательная подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **33. Основные средства физической рекреации.**

А) Спортивное оборудование, спортивные площадки, трассы.

Б) Любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет потребности человека в движении и активном отдыхе.

В) Естественные силы природы, гигиенические факторы человека.

### **34. Основные методы индивидуального контроля за состоянием организма человека во время занятий физическими упражнениями.**

А) Оценка субъективных данных и объективных показателей самоконтроля.

Б) Педагогический контроль.

В) Врачебный контроль.

### **35. Отличительные особенности содержания занятий физической рекреацией, ее направленность.**

А) Достижение наивысших спортивных результатов в международных соревнованиях. Направленность на победу.

Б) Добрая воля участников, потребность в двигательной деятельности и желание получить удовольствие, наслаждение от движения. Направленность рекреации на сохранение, восстановление и укрепление здоровья.

В) Обязательное соблюдение тренировочного режима, для повышения качества спортивной подготовленности.

### **36. Международные организации по физическому воспитанию, спорту, активному отдыху.**

А) ЮНЕСКО, ВТО, БРИКС.

Б) ВАРА, ЕЛПА, СИЕПС, ФИЕП, ИКСПЕР.

В) МАГАТЭ, ООН.

### **37. Что характеризует понятие «ортобиоз»?**

А) Умеренность во всем, трудолюбие, здоровый стиль и образ жизни без излишеств.

Б) Образ жизни, в основе которого лежат занятия спортом.

В) Свобода в выборе стиля жизни.

**38. Дополнительные средства физической культуры.**

- А) Массаж, гигиена, оздоровительные силы природы.
- Б) Контроль за самочувствием, тесты физической подготовленности.
- В) Прикладные виды спорта.

**39. Что является высшей мерой человеческого здоровья?**

- А) Социальное здоровье.
- Б) Физическое здоровье.
- В) Психическое здоровье.

**40. Основное средство физической культуры.**

- А) Спорт.
- Б) Оздоровительные силы природы и гигиенический фактор.
- В) Физические упражнения.

**9.6.2 Перечень примерных вопросов для теста промежуточной аттестации**

**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»?**

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 изменится.

**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**

Организация работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется в виде:

- аудиторные занятия (практические занятия);
- самостоятельная работа обучающегося (подготовка к практическим занятиям, зачету, индивидуальная консультация с преподавателем).

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;
- изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения;
- освоить программные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;
- подготовка к практическому занятию.

Основной формой организации практических занятий в университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие 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), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, 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, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (например, штрафной бросок в баскетболе), 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 прохождения учебной дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, поддерживать свою физическую подготовленность; сдавать зачеты (зачеты с оценкой) 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 изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 25.03.03 «Аэронавигация», направленность программы (профиль) «Летная эксплуатация гражданских воздушных судов».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «10» 04 2023 года, протокол № 9

Разработчик:

к.п.н., профессор Васильев В.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы)

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н., профессор Васильев В.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.т.н., доцент Бурмисов П.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «29» мая 2023 года, протокол № 8.