


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
 ФЕДЕРАЦИИ  
 федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
 образования  
 "САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
 АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ"

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель направления  
 проф., д.т.н., доц.  
 (должность, уч. степень, звание)

С. В. Мичурин  
 (инициалы, фамилия)

  
 «24» 06 2021 г.  
 (подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
 (Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	09.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Информационные системы и технологии
Наименование направленности	Информационные технологии в медиаиндустрии
Форма обучения	очная

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)  
 доцент, к.п.н.  
 (должность, уч. степень, звание)  А. А. Евгеньев  
 (подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64  
 «16» 06 2021 г, протокол № 14

Заведующий кафедрой № 64  
 д.п.н. доц.  
 (уч. степень, звание)  В.М. Башкин  
 (подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 09.03.02(04)  
 доц., к.т.н., доц.  
 (должность, уч. степень, звание)  О. И. Красильникова  
 (подпись, дата) (инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №5 по методической работе  
 доц., к.т.н., доц.  
 (должность, уч. степень, звание)  О. И. Красильникова  
 (подпись, дата) (инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 09.03.02 «Информационные системы и технологии» направленности «Информационные технологии в медиаиндустрии». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов предмета физической культуры в вузе: повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекционные, практические и самостоятельные занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета.

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

Язык обучения по дисциплине «русский».

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании, развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных, патриотических и эстетических начал)

1.2. Дисциплина входит в состав обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина может базироваться на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин:

- Курс физической культуры в средней школе
- Курс естествознания в средней школе
- Курс основы безопасности жизнедеятельности в средней школе

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут использоваться при изучении других дисциплин:

- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

### 3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№1
1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</b>	2/ 72	2/ 72
<b>Из них часов практической подготовки</b>		
<b>Аудиторные занятия, всего час.</b>	34	34
в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>	38	38
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

### 4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
<b>Раздел 1. История развития физической культуры и спорта</b>	2				2
Тема 1.1. История физической культуры и спорта	2				2
<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>	6				8
Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2				3
Тема 2.2. Развитие физических качеств	2				3
Тема 2.3. Профессинально-прикладная физическая культура	2				2
<b>Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры</b>	9				9
Тема 3.1. Биологические основы физической культуры	3				3
Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни	2				2

Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом	2				2
Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				2
<b>Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма</b>		7			8
Тема 4.1. Антропометрические исследования.		2			2
Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.		3			3
Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.		2			3
<b>Раздел 5. Методика развития основных физических качеств</b>		10			11
Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты		2			2
Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей		2			2
Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости		2			3
Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости		2			2
Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей		2			2
Итого в семестре:	17	17			38
Итого:	17	17	0	0	38

Практическая подготовка заключается в непосредственном выполнении обучающимися определенных трудовых функций, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий.

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
<b>1</b>	Тема 1.1. История физической культуры и спорта История развития физических упражнений. Древние Олимпийские игры. Условия зарождения и формирования спорта. Зарождение современных Олимпийских игр. Современное состояние спорта в мире. Зарождение физической культуры и спорта в Российской Федерации. Великие спортсмены Российской Федерации.
<b>2</b>	Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры. Определения и понятия физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение

	физической культуры в укреплении здоровья и повышения учебной работоспособности студентов Понятие спорта.
2	Тема 2.2. Развитие физических качеств Физические качества, их определение и характеристика. Основные задачи, которые решают физические качества. Методы и средства развития физических качеств в легкой атлетике. Особенности развития быстроты, ловкости, силы, координации и гибкости. Контроль за развитием физических качеств.
2	Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура Производственная физическая культура. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.
3	Тема 3.1. Биологические основы физической культуры Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.
3	Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля
3	Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация

	самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
--	--

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
<b>Семестр 1</b>					
1.	Тема 4.1. Антропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2		4
2.	Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	Методико-практическое занятие	3		4
3.	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие	2		4
4.	Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2		5
5.	Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2		5
6.	Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2		5
7.	Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2		5
8.	Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2		5
<b>Всего:</b>			<b>17</b>		

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено				

	Всего		

4.5. Курсовое проектирование/ выполнение курсовой работы  
Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа обучающихся  
Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 1, час
1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	22	22
Курсовое проектирование (КП, КР)		
Расчетно-графические задания (РГЗ)		
Выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	16	16
Домашнее задание (ДЗ)		
Контрольные работы заочников (КРЗ)		
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)		
Всего:	38	38

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)  
Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

6. Перечень печатных и электронных учебных изданий  
Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.  
Таблица 8– Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
Ч Т 38	Технология атлетической подготовки студентов: теоретические и практические аспекты: учеб. пособие. / Виноградов И.Г., Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, А.И. Пешков, И.М. Евдокимов.– СПб.: ГУАП, 2020. – 132 с.	100
61 Б 33	Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у	100



	спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	
Ч О-75	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: методические указания / С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; сост.: А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016. - 12 с.	62
Ч Ш 95 URL: <a href="https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/12363320-fizicheskaya-kul-tura-studenta">https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/12363320-fizicheskaya-kul-tura-studenta</a>	Физическая культура студента: учебное пособие / Е. Г. Шубин, А. А. Евгеньев, М. М. Матюнин ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 79 с.	20
Ч С 34 URL: <a href="https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/11129001-samostoyatel-nyye-zanyatiya-studentov-dlya-podgotovki-k-sdache-norm-kompleksa-gto">https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/11129001-samostoyatel-nyye-zanyatiya-studentov-dlya-podgotovki-k-sdache-norm-kompleksa-gto</a>	Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В. С. Сидоренко, А. С. Сидоренко ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016. - 71 с.	32
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
61 Т 38	Техническая подготовка спортсмена-гиревика: учеб. пособие / А.А. Борисов, С.А. Кирилов, И.М. Евдокимов, С.И. Стрига, И.Д. Павлов. – СПб.: ГУАП, 2020. – 100 с.	100
Ч С 34	Основы спортивного туризма в высших и средних-специальных учебных заведениях [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 94 с.	35
Ч С 34	Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А.	37

	С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	
--	--	--

7. Перечень электронных образовательных ресурсов  
информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

URL адрес	Наименование
<a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>	Министерство спорта РФ
<a href="http://kfis.spb.ru/">http://kfis.spb.ru/</a>	Комитет по физической культуре и спорту СПб
<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>	Российский студенческий спортивный союз.
<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>	Официальный портал комплекса ГТО.

8. Перечень информационных технологий

8.1. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Номер лицензии
1.	<u>Операционная система</u> Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine	
2.	<u>Офис</u> Microsoft® Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level	

8.2. Перечень информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
1	Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier <a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a>
3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань". <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

5	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>
---	--

#### 9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	<b>Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа</b> – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	12-07, 13-09, а12-01, а52-32, а52-18, а21-18
2	<b>Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта</b> (с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
3	<b>Спортивный зал</b> (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-10
4	<b>Тренажерный зал</b> (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25
5	<b>Зал шейпинга</b> (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05
6	<b>Зал медицинской специальной группы.</b> (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-12
7	<b>Зал медицинской специальной группы.</b> (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-14

8	<b>Зал общей физической подготовки</b> ( с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26
---	--	-------

10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Вопросы к зачету прилагаются в таблице 17.1-17.2 Тесты

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«отлично» «зачтено»	– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; – уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; – опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой специализированных понятий.
«хорошо» «зачтено»	– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; – не допускает существенных неточностей; – увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; – аргументирует научные положения; – делает выводы и обобщения; – владеет системой специализированных понятий.
«удовлетворительно» «зачтено»	– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; – допускает несущественные ошибки и неточности; – испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; – слабо аргументирует научные положения; – затрудняется в формулировании выводов и обобщений; – частично владеет системой специализированных понятий.

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«неудовлетворительно» «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся не усвоил значительной части программного материала;</li> <li>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;</li> <li>– испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>– не может аргументировать научные положения;</li> <li>– не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена	Код индикатора
	Учебным планом не предусмотрено	

Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета представлены в таблице 16.

Таблица 16.1 – Вопросы (задачи) для зачета (теоретический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1.	История развития физических упражнений на заре цивилизации и в средние века.	УК-7.3.1
2.	Древние Олимпийские игры.	УК-7.У.1
3.	Развития физических упражнений от эпохи возрождения до Нового времени.	УК-7.3.1
4.	Возрождение Олимпийского движения в конце 19 века.	УК-7.У.1
5.	Факторы, влияющие на зарождение и формирование спорта.	УК-7.3.1
6.	Современное Олимпийское движение.	УК-7.У.1
7.	Зарождение и развитие физической культуры и спорта в Российской Империи.	УК-7.3.1
8.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	УК-7.У.1
9.	Физическая культура и спорт в СССР.	УК-7.3.1
10.	Понятие физической культуры.	УК-7.У.1
11.	Понятия физической подготовки и физической подготовленности.	УК-7.3.1
12.	Средства и методы физической культуры.	УК-7.У.1
13.	Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке	УК-7.3.1
14.	Деятельностная и ценностная сфера физической культуры	УК-7.У.1
15.	Общая и специальная физическая подготовка	УК-7.3.1
16.	Нетрадиционные системы физических упражнений	УК-7.У.1
17.	Основные составляющие профессионально-прикладной физической культуры.	УК-7.3.1
18.	Производственная физическая культура, ее цель и задачи	УК-7.У.1
19.	Методические основы производственной физической культуры	УК-7.3.1
20.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	УК-7.У.1

21.	Цели и задачи производственной гимнастики	УК-7.3.1
22.	Проведение физкультурной паузы и физкультурной минутки на производстве.	УК-7.У.1
23.	Методы повышения работоспособности и их классификация.	УК-7.3.1
24.	Методические принципы физического воспитания.	УК-7.У.1
25.	Основы и этапы обучения движениям.	УК-7.3.1
26.	Годичное планирование учебного процесса по физическому воспитанию	УК-7.У.1
27.	Общая и специальная физическая подготовка, Её цели и задачи.	УК-7.3.1
28.	Части учебного занятия по физической культуре.	УК-7.У.1
29.	Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7.3.1
30.	Основные этапы проведения спортивной тренировки.	УК-7.У.1
31.	Особенности развития общей и специальной выносливости.	УК-7.3.1
32.	Особенности развития скоростных способностей.	УК-7.У.1
33.	Особенности развития силовых способностей.	УК-7.3.1
34.	Особенности развития гибкости.	УК-7.У.1
35.	Особенности развития ловкости и координации.	УК-7.3.1
36.	Комплексное развитие основных физических качеств.	УК-7.У.1
37.	Методы оценки основных физических качеств.	УК-7.3.1
38.	Возрастная периодизация онтогенеза человека.	УК-7.У.1
39.	Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок.	УК-7.3.1
40.	Строение и функции кровеносной системы человека	УК-7.У.1
41.	Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека	УК-7.3.1
42.	Строение и функции дыхательной системы человека	УК-7.У.1
43.	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека	УК-7.3.1
44.	Строение и функции нервной системы человека	УК-7.У.1
45.	Строение и функции выделительной системы человека	УК-7.3.1
46.	Понятие здоровья	УК-7.У.1
47.	Факторы сохранения и укрепления здоровья	УК-7.3.1
48.	Система закаливания организма	УК-7.У.1
49.	Воздействие курения на организм	УК-7.3.1
50.	Воздействие алкоголя на организм	УК-7.У.1
51.	Воздействие наркотиков на организм	УК-7.3.1
52.	Физиологические показатели самоконтроля.	УК-7.У.1
53.	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.	УК-7.3.1
54.	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.У.1
55.	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
56.	Антропометрические измерения.	УК-7.У.1
57.	Соматоскопические показатели.	УК-7.3.1
58.	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.У.1
59.	Функциональные пробы.	УК-7.3.1
60.	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7.У.1
61.	Патриотическое воспитание средствами физической культуры	УК-7.3.1

62.	Спорт как средство патриотического воспитания	УК-7.У.1
63.	Физическая культура как средство патриотического воспитания	УК-7.3.1
64.	Патриотизм как качество личности при занятиях физической культурой	УК-7.У.1
65.	Формирование нравственно-волевых качеств средствами физической культуры	УК-7.3.1

Таблица 16.2 – Вопросы (задачи) для зачета (методико-практический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1.	Проведение специальных силовых упражнений с набивными мячами.	УК-7.3.1
2.	Проведение специальных парных упражнений на гибкость.	УК-7.У.1
3.	Проведение специальных парных упражнений с гимнастическими палками.	УК-7.3.1
4.	Проведение беговых и прыжковых упражнений.	УК-7.У.1
5.	Проведение упражнений на развитие ловкости и координации.	УК-7.3.1
6.	Проведение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	УК-7.У.1
7.	Проведение специальных упражнений на гимнастической стенке.	УК-7.3.1
8.	Проведение специальных упражнений на гимнастических матах.	УК-7.У.1
9.	Проведение подготовительной части занятия.	УК-7.3.1
10.	Проведение подготовительной части занятия в парах.	УК-7.У.1
11.	Проведение основной части занятия.	УК-7.3.1
12.	Проведение основной части занятия в парах.	УК-7.У.1
13.	Проведение заключительной части занятия.	УК-7.3.1
14.	Проведения антропометрических измерений.	УК-7.У.1
15.	Расчет оптимальной массы тела.	УК-7.3.1
16.	Определение экскурсии грудной клетки.	УК-7.У.1
17.	Проведение динамометрии.	УК-7.3.1
18.	Проведение калиперометрии.	УК-7.У.1
19.	Проведение плантографии.	УК-7.3.1
20.	Методика проведения ортостатической пробы.	УК-7.У.1
21.	Методика проведения функциональной пробы Генчи.	УК-7.3.1
22.	Методика проведения функциональной пробы Штанге.	УК-7.У.1
23.	Методика проведения функциональной пробы на дозированную нагрузку.	УК-7.3.1
24.	Пульсометрия.	УК-7.У.1
25.	Определение артериального давление.	УК-7.3.1
26.	Определение функционального состояния по субъективным показателям самоконтроля.	УК-7.У.1

27.	Проведение Гарвардского степ-теста.	УК-7.3.1
28.	Проведение контрольных нормативов на определение основных физических качеств.	УК-7.У.1
29.	Структура ведения дневник самоконтроля.	УК-7.3.1
30.	Структура проведения самостоятельного занятия по физической культуре.	УК-7.У.1

Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы

№ п/п	Примерный перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы
	Учебным планом не предусмотрено

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Код индикатора
1.	<p>Тест 1. «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»</p> <p>Вопрос 1. Основной формой военно-физической подготовки феодалов были:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. кулачные бои.</li> <li>2 танцы.</li> <li>3. рыцарские турниры.</li> <li>4 охотничьи состязания.</li> </ol> <p>Вопрос 2. В каком году состоялись первые в истории Олимпийские игры?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 224 г. до н.э.</li> <li>2. 776 г. до н.э.</li> <li>3. 996 г. до н.э.</li> <li>4. 556 г. до н.э.</li> </ol> <p>Вопрос 3. В какой стране зародился футбол?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Англия</li> <li>2. Греция</li> <li>3. Китай</li> <li>4. Америка</li> </ol> <p>Вопрос 4. Кто возродил традицию проведения Олимпийских игр?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Иоаганн Генрих Песталоцци</li> <li>2. Джон Локк</li> <li>3. Пьер де Кубертен.</li> <li>4. Жан Жак Руссо</li> </ol> <p>Вопрос 5. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Быстрее, выше, сильнее</li> <li>2. Мир, дружба, спорт</li> <li>3. Выносливость, сила, быстрота</li> <li>4. Участие, победа, справедливость</li> </ol> <p>Вопрос 6. Что из перечисленного НЕ относится к идеям олимпизма?</p>	УК-7.3.1



	<p>1. использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование.</p> <p>2. борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте.</p> <p>3. гармоническое развитие личности.</p> <p>4. стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами.</p> <p>Вопрос 7. Кто впервые ввёл систему физического воспитания на территории нашей страны?</p> <p>1. Иван Грозный.</p> <p>2. Петр I.</p> <p>3. Ленин В. И.</p> <p>4. Екатерина II.</p> <p>Вопрос 8. В какой период в Англии были популярны спортивные ставки?</p> <p>1. Средневековье</p> <p>2. Возрождение</p> <p>3. Просвещение</p> <p>4. XX век</p> <p>Вопрос 9. В каком году создали программу ГТО?</p> <p>1. 1931 г.</p> <p>2. 1941 г.</p> <p>3. 1950 г.</p> <p>4. 1899 г.</p> <p>Вопрос 10. В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта?</p> <p>1. Он разработал деление спорта по видам</p> <p>2. Он создал специальное учебное заведение по подготовке преподавателей по физическому воспитанию</p> <p>3. Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр</p> <p>4. Он первым в России ввел практику спортивной медицины</p>	
2	<p>Тест 2. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.»</p> <p>Вопрос 1. Какими показателями характеризуется физическое развитие?</p> <p>1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;</p> <p>2. Росто-весовыми показателями;</p> <p>3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;</p> <p>4. Физической подготовленностью.</p> <p>Вопрос 2. Физическими упражнениями принято называть ...</p> <p>1. многократное повторение двигательных действий;</p> <p>2. движения, способствующие повышению работоспособности;</p> <p>3. определенным образом организованные двигательные действия;</p> <p>4. комплекс гимнастических упражнений.</p>	УК-7.3.1

Вопрос 3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...

1. физической подготовленности человека к жизни;
2. подготовки к профессиональной деятельности.
3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
4. подготовки к спортивной деятельности.

Вопрос 4. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

1. Развивающие, коррекционные, специфические.
2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

Вопрос 5. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры.
2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей.
3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта.
4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

Вопрос 6. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?

1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
3. Способность к рациональной организации времени, собранность;
4. Развитие мышления, логики.

Вопрос 7. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека;
3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
4. Развитие потребности в физическом совершенствовании.

Вопрос 8. Что относится к средствам физического воспитания?

	<p>1.Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;</p> <p>2.Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;</p> <p>3.Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;</p> <p>4.Солнце, воздух, вода.</p> <p>Вопрос 9. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?</p> <p>1.Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;</p> <p>2.Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;</p> <p>3.Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;</p> <p>4.Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.</p> <p>Вопрос 10. В чем заключается основная цель массового спорта?</p> <p>1.Достижение максимально высоких спортивных результатов;</p> <p>2.Восстановление физической работоспособности;</p> <p>3.Повышение и сохранение общей физической подготовленности;</p> <p>4.Увеличение количества занимающихся спортом.</p> <p>Вопрос 11. В чем выражается Ваша любовь и забота о своей стране?</p> <p>1.Дела, поступки, профессиональная, общественная деятельность.</p> <p>2. Изучение истории, этнографии, традиций, ремесел.</p> <p>3.Проведение традиционного досуга с обрядами, песнями, танцами, забавами.</p> <p>4.Экологическое и бережное отношение к природе, культуре, традициям своей страны, края, семьи.</p> <p>Вопрос 12. Как Вы защищаете честь и достоинство своей страны?</p> <p>1.Участвуя в спортивных соревнованиях.</p> <p>2.В качестве болельщика.</p> <p>3.Свой ответ.</p>	
3	<p>Тест 3. «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»</p> <p>Вопрос 1. К основным физическим качествам относятся:</p> <p>1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость.</p>	УК-7.3.1

<p>2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость.</p> <p>3. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы.</p> <p>Вопрос 2. Использование средств и методов физического воспитания в учебно-тренировочном процессе позволяет решать задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физического совершенствования.</li><li>2. Патриотического воспитания.</li><li>3. Воспитания культуры поведения.</li><li>4. Воспитания коммуникативных навыков.</li></ol> <p>Вопрос 3. Какие из задач физического воспитания являются основными?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование физической культуры квалифицированного специалиста.</li><li>2. Приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально-значимых целей.</li><li>3. Развитие физических качеств и воспитание морально-волевых принципов.</li><li>4. Все перечисленные задачи.</li></ol> <p>Вопрос 4. Дайте определение физического качества сила</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Возможность переносить тяжести и преодолевать препятствия.</li><li>2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или препятствовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.</li><li>3. Способность перемещать тяжёлые предметы на значительные расстояния.</li><li>4. Возможность оказывать сопротивление в экстренных случаях.</li></ol> <p>Вопрос 5. Дайте определение физического качества «выносливость»</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Способность организма переносить сложные климатические условия без снижения уровня работоспособности.</li><li>2. Возможность поддерживать двигательную активность в течении определённого промежутка времени.</li><li>3. Способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.</li><li>4. Умение пробегать длинные дистанции за минимальное время.</li></ol> <p>Вопрос 6. Дайте определение физического качества «гибкость»</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Способность выполнять движения с большой амплитудой.</li><li>2. Возможность преодолевать препятствия с максимальным размахом.</li><li>3. Умение выполнять физические упражнения чётко и амплитудно.</li></ol>	
--	--

	<p>4. Умение пробегать дистанцию максимально широким шагом.</p> <p>Вопрос 7. Дайте определение качества «ловкость»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение быстро реагировать на изменяющиеся условия внешней среды.</li> <li>2. Возможность выполнять физические упражнения с оптимальной амплитудой движений.</li> <li>3. Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.</li> <li>4. Быстрое разучивание новых движений и выполнение их с максимальной точностью.</li> </ol> <p>Вопрос 8. Особенности развития ловкости и координации</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение быстро выполнять упражнения и координировать действия товарищей по команде.</li> <li>2. Умение быстро реагировать на изменение ситуации в спортзале.</li> <li>3. Систематическое разучивание новых усложнённых движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач.</li> <li>4. Умение выполнять задания по команде тренера.</li> </ol> <p>Вопрос 9. Что представляет собой круговой метод тренировки?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение специально подобранного упражнения по кругу.</li> <li>2. Последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.</li> <li>3. Последовательное пробегание дистанции по кругу.</li> <li>4. Выполнение комплекса упражнений группой занимающихся, используя построение по кругу.</li> </ol> <p>Вопрос 10. Каким прибором определяют величину максимальной статической силы основных мышечных групп?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Динамометр</li> <li>2. Термометр</li> <li>3. Манометр</li> <li>4. Спидометр</li> </ol>	
4	<p>Тест 4. «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</p> <p>Вопрос 1. В высшей школе ППФП будущих специалистов решает задачи?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорения профессионального обучения</li> <li>2. Достижения высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии.</li> <li>3. Использование средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности (в рабочие и свободное время).</li> <li>4. Все выше перечисленное.</li> </ol> <p>Вопрос 2. Занятия физической культурой и спортом повышают уровень?</p>	УК-7.3.1

1. Самооценки.
2. Хорошего настроения.
3. Функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, обеспечивают ускорение процесса вработываемости, способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений.
4. Адреналина в крови.

Вопрос 3. Назовите основные факторы определяющие конкретное содержание ППФП

- 1.Формы труда специалистов данного профиля.
- 2.Условия и характер их труда.
- 3.Режим труда и отдыха.
4. Все выше перечисленное.

Вопрос 4. Какое значение имеет формирование прикладных умений и навыков в процессе ППФП?

1. Имеет важное значение.
2. Не имеет значения.
3. Умения и навыки формируются в другом направлении.
4. Умения и навыки можно развивать самому.

Вопрос 5. Наибольший эффект в воспитании прикладных физических качеств дает?

1. Самостоятельные занятия.
2. Теоретический подход.
3. Комплексный метод тренировки.
4. Нет правильного ответа.

Вопрос 6 Назовите одну из форм ППФП в высших учебных заведениях.

1. Занятия в фитнес клубах.
2. Занятия в составе организованных групп.
3. Самостоятельные занятия.
4. Индивидуальная тренировка

Вопрос 7 Назовите одну из задач ПФК .

1. Сохранить хорошее настроение и позитивное отношение к жизни.
2. Способствовать более гармоничному развитию тела.
3. Развитие морально-волевых качеств.
4. Обеспечить профилактику и снижение утомления в процессе труда.

Вопрос 8. На сколько видов подразделяется производственная гимнастика?

- 1.6
- 2.5
- 3.3
- 4.4

Вопрос 9. Видами производственной гимнастики являются?

1. Вводная гимнастика.

	<p>2. Физкультурная пауза. 3. Физкультурная минутка. 4. Все выше перечисленные ответы.</p> <p>Вопрос 10. К видам производственной физической культуры во внерабочее время относятся? (два варианта из 4) 1. Оздоровительно - восстановительные процедуры после работы. 2. Йога. 3. Оздоровительно профилактическая гимнастика. 4. Оздоровительная ходьба</p>	
5	<p>Тест 5. «БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»</p> <p>Вопрос 1. Сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц? 1 10% 2 20% 3 30% 4 50%</p> <p>Вопрос 2. Что является основным источником энергии для организма? 1 белки 2 жиры 3 углеводы 4 аминокислоты</p> <p>Вопрос 3. Незаменимые биологически активные вещества, представляющие собой низкомолекулярные соединения различной химической природы, которые являются биокатализаторами обменных процессов в организме и, как правило, не откладываются в организме, это? 1 микроэлементы 2 аминокислоты 3 витамины 4 все варианты</p> <p>Вопрос 4. Какие мышечные волокна двигательной единицы более устойчивы к утомлению? 1 белые 2 красные 3 серые 4 жёлтые</p> <p>Вопрос 5. В результате окисления какого элемента происходит энергообеспечение работы большой мощности с предельным запросом и потреблением кислорода (до 30 мин)? 1 углеводы 2 жиры 3 белки 4 нет правильного варианта</p> <p>Вопрос 6. Какой тип формы сокращения мышц соответствует естественным движениям в реальных условиях деятельности мышц? 1 изометрический</p>	УК-7.У.1

	<p>2 ауксотонический  3 изотонический  4 нет правильного ответа</p> <p>Вопрос 7. Что входит во внутреннюю среду организма?  1) тканевая жидкость  2 лимфа  3 кровь  4 всё перечисленное</p> <p>Вопрос 8. Сколько процентов воды должно содержаться в теле человека?  1 70%  2 50%  3 40%  4 60%</p> <p>Вопрос 9. В какой период в основном заканчивается процесс роста и формирования организма, и все основные размерные признаки достигают дефинитивной (окончательной) величины?  1 ювенильный  2 юношеский  3 пубертатный  4 первый зрелый</p> <p>Вопрос 10. Основным пластическим материалом, из которого построены клетки всех тканей организма являются:  1 жиры  2 белки  3 углеводы  4 нет правильного варианта</p>	
6	<p>Тест 6. «ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»</p> <p>Вопрос 1. Здоровый образ жизни – это  1. Занятия физической культурой  2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья  3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья  4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий</p> <p>Вопрос 2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает  1. радиоактивные вещества  2. никотин  3. эфирные масла  4. цианистый водород</p> <p>Вопрос 3. Что такое рациональное питание?  1. питание, распределенное по времени принятия пищи  2. питание с учетом потребностей организма  3. питание набором определенных продуктов  4. питание с определенным соотношением питательных веществ</p> <p>Вопрос 4. Что такое витамины?  1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.  2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.</p>	УК-7.3.1



	<p>3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.</p> <p>4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.</p> <p>Вопрос 5. Что такое двигательная активность?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие</li> <li>2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности</li> <li>3. Занятие физической культурой и спортом</li> <li>4. Количество движений, необходимых для работы организма</li> </ol> <p>Вопрос 6. Что такое закаливание?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм</li> <li>2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам</li> <li>3. Перечень процедур для воздействия на организм холода</li> <li>4. Купание в зимнее время</li> </ol> <p>Вопрос 7. Что такое личная гигиена?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний</li> <li>2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья</li> <li>3. Правила ухода за телом, кожей, зубами</li> <li>4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний</li> </ol> <p>Вопрос 8. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. биологические</li> <li>2. окружающая среда</li> <li>3. служба здоровья</li> <li>4. индивидуальный образ жизни</li> </ol> <p>Вопрос 9. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. с 17 до 21</li> <li>2. с 21 до 1</li> <li>3. с 1 до 5</li> <li>4. с 5 до 9</li> </ol> <p>Вопрос 10. Здоровье – это состояние полного...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. физического благополучия</li> <li>2. духовного благополучия</li> <li>3. социального благополучия</li> <li>4. все ответы верны</li> </ol>	
7	<p>Тест 7. «ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»</p> <p>Вопрос 1. Пульс - это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.</li> <li>2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.</li> <li>3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий,</li> </ol>	УК-7.3.1

<p>вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.</p> <p>4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</p> <p>Вопрос 2. При выполнении ортостатической пробы испытуемый должен...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. лежать, затем сесть.</li><li>2. лежать, затем встать.</li><li>3. сидеть, затем встать.</li><li>4. сидеть, затем лечь.</li></ol> <p>Вопрос 3. Вес человека 89 кг при росте 1,85 м говорит о том, что у него ...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. вес тела находится в норме.</li><li>2. выраженный дефицит массы тела.</li><li>3. избыточная масса тела, стадия предожирения.</li><li>4. ожирение первой степени.</li></ol> <p>Вопрос 4. Воспитательная функция педагогического контроля заключается в том, чтобы заставить занимающихся?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. более ответственно относиться к своему здоровью.</li><li>2. выполнять упражнения повышенного уровня сложности.</li><li>3. избегать перетренированности.</li><li>4. стараться плавно увеличивать двигательные нагрузки.</li></ol> <p>Вопрос 5. Пропорциональность грудной клетки оценивается с помощью индекса...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Пирке.</li><li>2. Пинье.</li><li>3. Ромберга.</li><li>4. Эрисмана.</li></ol> <p>Вопрос 6. Самый редкий пульс наблюдается у человека, находящегося в ...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. положении лёжа.</li><li>2. положении сидя.</li><li>3. положении стоя.</li><li>4. состоянии алкогольного опьянения.</li></ol> <p>Вопрос 7. Жизненная емкость легких определяется с помощью ...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Индекса Эрисмана</li><li>2. Каллипера</li><li>3. Спирометра</li><li>4. Тахометра</li></ol> <p>Вопрос 8. Площадь опоры стопы = 53% говорит о том, стопа...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Полая</li><li>2. Нормальная</li><li>3. Уплощенная</li><li>4. Плоская</li></ol> <p>Вопрос 9. Выделяют три основных типа телосложения ...</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. астенический, нормостенический, гиперстенический.</li><li>2. диаморфный, мезоморфный, мегаморфный.</li><li>3. мелкокостный, нормальный, твёрдокостный.</li><li>4. худой, пропорциональный, пухлый.</li></ol>	
--	--

	<p>Вопрос 10. Проба на дозированную нагрузку состоит в выполнении испытуемым .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 приседаний за 30 секунд.</li> <li>2. задержки дыхания на 45 секунд.</li> <li>3. прыжков на скакалке в течение 1 минуты.</li> <li>4. упражнений на брюшной пресс в течение 30 секунд.</li> </ol> <p>Вопрос 11. Какая из перечисленных задач не решается ведением дневника самоконтроля?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитательная</li> <li>2. Культурно-просветительская</li> <li>3. Образовательная</li> <li>4. Оздоровительная</li> </ol>	
8	<p>Тест 8. «ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ»</p> <p>Вопрос 1. Оптимальная двигательная активность это...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. это двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности</li> <li>2. это потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.</li> <li>3. это сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности</li> <li>4. это сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями</li> </ol> <p>Вопрос 2. Для здоровых студентов наиболее оптимальный оздоровительный эффект дают нагрузки в режиме дня</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 45мин. ЧСС 140-160 УД/МИН</li> <li>2. 4 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 60 мин. ЧСС 150-170 УД/МИН</li> <li>3. 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1-1,5 ч. ЧСС 130-150 УД/МИН</li> <li>4. 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 ч. ЧСС 110-130 УД/МИН</li> </ol> <p>Вопрос 3. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта</li> <li>2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол</li> <li>3. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия</li> <li>4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование</li> </ol> <p>Вопрос 4. Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованны...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия избранным видом спорта</li> <li>2. Занятия с профессиональной направленностью</li> <li>3. Занятия общей физической подготовкой</li> <li>4. Занятия оздоровительной направленности</li> </ol>	УК-7.У.1

	<p>Вопрос 5. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. мужчины</li> <li>2. женщины</li> <li>3. пенсионеры</li> <li>4. дети</li> </ol> <p>Вопрос 6. Объективные показатели для определения нагрузки...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. аппетит, качество сна, вес</li> <li>2. чсс, вес тела, тренировочные объемы, результаты тестов и др.</li> <li>3. желание тренироваться, настроение</li> <li>4. успеваемость, количество пропусков занятий</li> </ol> <p>Вопрос 7. Факторы дозирования нагрузки...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощность, отдых</li> <li>2. физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья</li> <li>3. уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность</li> <li>4. уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности</li> </ol> <p>Вопрос 8. Зоны тренировочных нагрузок по чсс...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. вводная, подготовительная, основная, заключительная</li> <li>2. компенсаторная, аэробная, смешанная, анаэробная</li> <li>3. всасывательная, тренировочная, компенсаторная, расслабляющая</li> <li>4. подводящая, умеренная, субкомпенсаторная, зона снижения</li> </ol> <p>Вопрос 9. Зависимость максимальной чсс можно определить по формуле...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. чсс (максимальная) = 200 + возраст (в годах)</li> <li>2. чсс (после нагрузки) = 220 x возраст (в месяцах)</li> <li>3. чсс (максимальная) = 160 + возраст (в годах)</li> <li>4. чсс (максимальная) = 220 - возраст (в годах)</li> </ol> <p>Вопрос 10. Первая помощь при растяжении...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Согреть и быстро растереть, выполнить массажные приемы для расслабления</li> <li>2. Покой, приподнятое положение поврежденной области, холод, тугая повязка, фиксация</li> <li>3. Наложить шину на поврежденный сегмент, туго перевязать, согреть</li> <li>4. Фиксация, введение обезболивающих средств, наложение холода</li> </ol>	
--	---	--

Перечень тем контрольных работ по дисциплине обучающихся заочной формы обучения, представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Занятия проводятся в виде лекционного курса и методико-практических занятий.

#### 11.1 Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Лекции призваны помогать студентам в усвоении знаний по изучаемой дисциплине. В них освещаются узловые и проблемные вопросы, предусмотренные учебной программой. Исходя из этого, лекции выступают как методическая основа самостоятельной работы студентов, что обязывает конспектировать основное содержание лекции.

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции.

В теоретическом разделе лекционного курса по физической культуре, особое внимание уделяется таким основным проблемам, как история и развитие физической культуры и спорта, олимпийское движение, определения и понятия физической культуры, профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; методические основы спортивной тренировки и самостоятельных занятий физическими упражнениями; развитие физических качеств, биологические основы физической культуры, основы контроля и самоконтроля, понятия здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты при освоении обучающимися лекционного материала:

- получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;
- формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физкультуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;

- развитие профессионально–деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;
- овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходиться к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями по всем темам дисциплины.

Структура предоставления лекционного материала:

- в устной форме, с демонстрацией отдельных фото и видео материалов посредством презентаций Power Point;
- в форме открытой дискуссии при обсуждении вопросов, освещаемых в лекциях;

### 11.2 Методические указания для обучающихся по участию в семинарах

Учебным планом не предусмотрено.

11.3 Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий  
 Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающееся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;
- обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;
- развивающая;
- воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

- ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;
- аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;
- творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения

Методика проведения практического занятия может быть различной, при этом важно достижение общей цели дисциплины.

### **Требования к проведению практических занятий**

Учебный процесс по программе «Физическая Культура» проводится в виде методико–практических занятий. Со студентами на практических занятиях отрабатываются основы методики тренировки согласно программы.

Завершающим этапом обучения служит контрольное занятие студентов по методической подготовленности (самостоятельное проведение занятия) по физической подготовленности.

#### 11.4 Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ

Учебным планом не предусмотрено.

#### 11.5 Методические указания для обучающихся по прохождению курсового проектирования /выполнение курсовой работы

Учебным планом не предусмотрено.

#### 11.6 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса Физическая культура у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Весь учебный процесс от начала изучения и до завершения учебного курса рассчитан на самостоятельную работу студента под руководством и при помощи преподавателя. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основная цель организации самостоятельной работы студентов – развитие способности учиться на протяжении всей жизни, умения самостоятельно осваивать фундаментальные знания, опыт профессиональной деятельности в избранной сфере, применять полученные знания, умения и владения в практической деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы студентов направлены на:

- подготовку квалифицированного выпускника, способного к эффективной работе, к постоянному профессиональному росту;
- удовлетворение потребности личности в получении высококачественного образования и развитии творческих способностей;
- обеспечение единства, непрерывности и целостности образовательного процесса;
- обеспечение потребности в приобретении не только знаний, но и навыков и умений в области профессиональной деятельности;
- создание условий для привлечения студентов к научно-исследовательской, проектной и иной творческой работе;
- использование полученных знаний, умений и владений в нетрадиционных ситуациях;
- выявление талантливых студентов для дальнейшего развития их способностей;

- формирование у студента самостоятельности мышления, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Основными формами самостоятельной работы студентов по дисциплине « Физическая культура » являются:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с материалами учебной литературы;
- научно-исследовательская работа;

Планирование внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в объеме выделенных часов по учебному плану.

Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 2 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 данной РПД.

11.7 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течении семестра с целью оценивая хода освоения дисциплины.

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	Показатели оценки	Критерии оценки
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	91 - 100% – «отлично». 75 - 90% – «хорошо»; 50 - 75% – «удовлетворительно» Менее 50% – «неудовлетворительно»;
Устный ответ	- Полнота ответа, - владение терминологией, - использование современных материалов, - умение отстаивать и формулировать личные выводы	Выполнение всех требований – «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»
Практическое задание	Знание методик, Владение терминологией, Способность самостоятельного использования методик Способность самостоятельного использования средств ФК,	Выполнение требований - «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»



	Владение самоконтролем при занятиях ФУ	
--	--	--

### 11.8 Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя: зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования».

### Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой

