

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

д.э.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)

В.В. Окрепилов

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«21» июня 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	27.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Стандартизация и метрология
Наименование направленности	Метрология, стандартизация, сертификация
Форма обучения	очная

Санкт-Петербург– 2021

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

Ст. преподаватель

(должность, уч. степень, звание)



(подпись, дата) 25.05.23

Ю.В. Антипина

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«25» мая 2023 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

Д.П.Н., доц.

(уч. степень, звание)



(подпись, дата) 25.05.23

В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 27.03.01(01)

доц.,к.т.н.

(должность, уч. степень, звание)



(подпись, дата)

21.06.23

Н.Ю. Ефремов

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института ФПТИ по методической работе

доц.,к.ф.-м.н.

(должность, уч. степень, звание)



(подпись, дата)

21.06.23

Ю.А. Новикова

(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 27.03.01 «Стандартизация и метрология» направленности «Метрология, стандартизация, сертификация». 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»

УК-9 «Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах»

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».

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
Универсальные компетенции	УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.3.1 знать основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах УК-9.У.1 уметь планировать деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

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
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	2/ 72	2/ 72
Из них часов практической подготовки		
Аудиторные занятия, всего час.	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)		
Самостоятельная работа, всего (час)	38	38
Вид промежуточной аттестации: 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					
Раздел 1. История развития физической культуры и спорта	2				2
Тема 1.1. История физической культуры и спорта	2				2
Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры	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. Профессионально-прикладная	2				2

физическая культура					
Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры	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
Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма		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
Раздел 5. Методика развития основных физических качеств		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
1	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. История адаптивной физической культуры.
2	<p>Тема 2.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>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 повышении учебной работоспособности студентов Понятие спорта. Спорт и физическая культура обучающихся с ВОЗ.</p>
2	<p>Тема 2.2. Развитие двигательных качеств</p> <p>Двигательные качества, их определение и характеристика. Основные задачи, которые решают двигательные качества. Методы и средства развития двигательных качеств в легкой атлетике. Особенности развития быстроты, ловкости, силы, координации и гибкости. Контроль за развитием физических качеств. Развитие двигательных качеств лиц с ОВЗ.</p>
2	<p>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
3	<p>Тема 3.1. Биологические основы физической культуры</p> <p>Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>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.</p>
3	<p>Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>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.</p>
3	<p>Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>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</p>

	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. Объем и характер нагрузки самостоятельных занятий лиц с ВОЗ. 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
Семестр 1					
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
Всего:			17		

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 ГУАП (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 спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	100
Ч О-75	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: методические указания / С.- Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; сост.: А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016. - 12 с.	62
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. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	37

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
http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
http://kfis.spb.ru/	Комитет по физической культуре и спорту СПб
http://www.studsport.ru	Российский студенческий спортивный союз.
http://www.gto.ru/	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» http://www.consultant.ru/
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier www.scopus.com
3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" http://znanium.com/
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань". http://e.lanbook.com/
5	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» http://www.urait.ru

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	Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	а52-32, а52-18, а21-18 на Б. Морской, 67
2	Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта (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
4	Тренажерный зал (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	Зал шейпинга (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
7	Зал медицинской специальной группы. (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

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

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-7.3.1
3.	Развития физических упражнений от эпохи возрождения до Нового времени.	УК-7.3.1
4.	Возрождение Олимпийского движения в конце 19 века.	УК-7.3.1

5.	Факторы, влияющие на зарождение и формирование спорта.	УК-7.3.1
6.	Современное Олимпийское движение. Зарождение адаптивного спорта Зарождение Паралимпийского движения.	УК-7.3.1 УК-9.3.1
7.	Зарождение и развитие физической культуры и спорта в Российской Империи.	УК-7.3.1
8.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	УК-7.3.1
9.	Физическая культура и спорт в СССР.	УК-7.3.1
10.	Понятие физической культуры. Понятие адаптивной физической культуры Виды адаптивной физической культуры	УК-7.3.1 УК-9.3.1
11.	Понятия физической подготовки и физической подготовленности.	УК-7.3.1
12.	Средства и методы физической культуры. Средства и методы адаптивной физической культуры	УК-7.3.1 УК-9.3.1
13.	Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке	УК-7.3.1
14.	Деятельностная и ценностная сфера физической культуры	УК-7.3.1
15.	Общая и специальная физическая подготовка	УК-7.3.1
16.	Нетрадиционные системы физических упражнений	УК-7.3.1
17.	Основные составляющие профессионально-прикладной физической культуры.	УК-7.3.1
18.	Производственная физическая культура, ее цель и задачи	УК-7.3.1
19.	Методические основы производственной физической культуры	УК-7.3.1
20.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	УК-7.3.1
21.	Цели и задачи производственной гимнастики	УК-7.3.1
22.	Проведение физкультурной паузы и физкультурной минутки на производстве.	УК-7.3.1
23.	Методы повышения работоспособности и их классификация.	УК-7.3.1
24.	Методические принципы физического воспитания Методические принципы адаптивного физического воспитания.	УК-7.3.1 УК-9.3.1
25.	Основы и этапы обучения движениям.	УК-7.3.1
26.	Годичное планирование учебного процесса по физическому воспитанию	УК-7.3.1
27.	Общая и специальная физическая подготовка, Ее цели и задачи.	УК-7.3.1
28.	Части учебного занятия по физической культуре.	УК-7.3.1
29.	Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7.3.1
30.	Основные этапы проведения спортивной тренировки.	УК-7.3.1
31.	Особенности развития общей и специальной выносливости.	УК-7.3.1
32.	Особенности развития скоростных способностей.	УК-7.3.1
33.	Особенности развития силовых способностей.	УК-7.3.1
34.	Особенности развития гибкости.	УК-7.3.1

35.	Особенности развития ловкости и координации.	УК-7.3.1
36.	Комплексное развитие основных физических качеств.	УК-7.3.1
37.	Методы оценки основных физических качеств.	УК-7.3.1
38.	Возрастная периодизация онтогенеза человека.	УК-7.3.1
39.	Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок.	УК-7.3.1
41.	Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека	УК-7.3.1
42.	Строение и функции дыхательной системы человека	УК-7.3.1
43.	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека	УК-7.3.1
44.	Строение и функции нервной системы человека	УК-7.3.1
45.	Строение и функции выделительной системы человека	УК-7.3.1
46.	Понятие здоровья	УК-7.3.1
47.	Факторы сохранения и укрепления здоровья	УК-7.3.1
48.	Система закаливания организма	УК-7.3.1
49.	Воздействие курения на организм	УК-7.3.1
50.	Воздействие алкоголя на организм	УК-7.3.1
51.	Воздействие наркотиков на организм	УК-7.3.1
52.	Физиологические показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
53.	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.	УК-7.3.1
54.	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
55.	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
56.	Антропометрические измерения.	УК-7.3.1
57.	Соматоскопические показатели.	УК-7.3.1
58.	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.3.1
59.	Функциональные пробы.	УК-7.3.1
60.	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7.3.1
61.	Патриотическое воспитание средствами физической культуры	УК-7.3.1
62.	Спорт как средство патриотического воспитания	УК-7.3.1
63.	Физическая культура как средство патриотического воспитания	УК-7.3.1
64.	Патриотизм как качество личности при занятиях физической культурой	УК-7.3.1
65.	Формирование нравственно-волевых качеств средствами физической культуры	УК-7.3.1

Таблица 16.2– Вопросы (задачи) для зачета (теоретический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1.	<p>Дайте определение обучающегося с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>Человек, имеющий особенности в физическом и(или) психологическом развитии (подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией), препятствующие получению образования без создания специальных условий.</p>	УК-9.3.1
2.	Перечислите категории обучающихся с ограниченными	УК-9.3.1

	<p>возможностями здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> - с нарушением слуха - с нарушениями зрения - с нарушениями ОДА - с нарушениями речи 	
3.	<p>Какие рекомендации по организации физической активности студентов с инвалидностью и ОВЗ можно дать в условиях смешанного формата обучения?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведения занятий под руководством преподавателя, имеющего опыт работы в области адаптивной физической культуры - Использование групповых форм взаимодействия (например, в спортивных играх, круговых и парных танцевальных элементах) способствует развитию когнитивного компонента, коммуникаций со сверстниками, оптимизации эмоционального тонуса студентов. - Использование организованных и самостоятельных занятий студентов с учётом их индивидуальных возможностей, нозологии и состояния здоровья. 	УК-9.3.1
4.	<p>4. Что можно отнести к физической активности, рекомендованной для студентов с инвалидностью и ОВЗ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминку, утреннюю гимнастику, дыхательную гимнастику, производственную гимнастику, упражнения профессионально-прикладной направленности, упражнения для коррекции осанки и недостатков фигуры, приемы самомассажа, упражнения лечебной физической культуры, адаптивный спорт, упражнения для направленного развития психофизических качеств, дозированную ходьбу. 	УК-9.3.1
5.	<p>5. Какие средства физической активности можно рекомендовать для студентов с инвалидностью и ОВЗ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование дыхательной гимнастики, элементов стретчинга, йога-терапии, кинезио-терапии, адаптивного плавания, гидрореабилитации, скандинавской ходьбы, спортивных игр, адаптивных видов спорта, в том числе паралимпийских. 	УК-9.3.1
6.	<p>6. На что должна быть нацелена физическая активность студентов с инвалидностью и ОВЗ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - на организацию активного отдыха, способствующего оптимизации физического и психологического комфортного состояния, нормальному функционированию организма в конкретных условиях жизни. 	УК-9.3.1
7.	<p>Дайте характеристику «Дневника самоконтроля» как инструмента</p>	УК-9.3.1

	<p>педагогического контроля обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.</p> <p>- В дневник заносится объем и характер нагрузки, оценка вегетативных реакций (изменения частоты сердечных сокращений, наличие одышки, усталость, проявление симптомов основного заболевания), психологическое состояние при и после нагрузки. Ведение дневника самоконтроля особенно следует рекомендовать обучающимся первого курса, чтобы контролировать работоспособность, индивидуализировать и корректировать нагрузку. С целью мотивации к ведению дневника в начале каждого последующего индивидуального занятия или при индивидуальных консультациях тренеру целесообразно акцентировать внимание на важности самоконтроля и анализировать записи дневника. Рекомендуемая форма «Дневника самоконтроля», а также инструкции по работе с ним могут быть представлены в видеоформате и размещены в электронной информационно-образовательной среде вуза, электронных библиотечных системах и пр.</p>	
8.	<p>8. Минимальный недельный объем физической нагрузки для студентов с инвалидностью и ОВЗ.</p> <p>- 150 минут.</p>	УК-9.3.1
9.	<p>Чем отличаются занятия практической физической культурой со студентами с инвалидностью и ОВЗ?</p> <p>- возможными проявлениями дезадаптации, особенностях утомления и восстановления при и после выполнения физической нагрузки</p> <p>- преподавателем следует уделять особое внимание упражнениям, рекомендуемым для организации самостоятельных занятий двигательной активностью.</p>	УК-9.3.1
10.	<p>10. Какие мероприятия рекомендуется проводить в начале учебного года сотрудникам образовательной организации, ответственным за обучение студентов с инвалидностью и ОВЗ, представителям студенческого спортивного клуба, кафедры физической культуры при организации физической активности обучающихся?</p> <p>- мероприятия, мотивирующие поступивших на обучение студентов к занятиям физической активностью, демонстрируя элементы материальной базы, в формате виртуальных экскурсий, встреч с тренерами, преподавателями в электронной информационно-образовательной среде вуза для повторных просмотров. В информационном блоке необходимо в доступной форме представить информацию об эффективности данного средства и ограничениях. Для представления видеоряда рекомендуется привлекать студентов-волонтеров из числа студентов с инвалидностью и ОВЗ, использующих эту форму или средство двигательной активности.</p>	УК-9.3.1

11.	<p>11. Какие вопросы целесообразно выяснить методом проведения анкетирования студентов с инвалидностью и ОВЗ при организации их физической активности в вузе?</p> <ul style="list-style-type: none"> - предпочтительных форм занятий физической культурой - уточнить причину выбранных форм. <p>В случае выбора форм и средств двигательной активности, использование которых не соотносится с имеющимися ограничениями по нозологии, следует предложить обучающемуся более доступные формы, акцентируя внимание не на заболевании, а на эффективности средства. При опросе рекомендуется выяснить, с какими трудностями студент сталкивался ранее (например, при обучении в школе) в процессе занятий физической культурой, обсудить, какие трудности могут возникнуть у них процессе организации физкультурных занятий в вузе и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и физической культурой. Опрос можно проводить в онлайн формате. Описание средств и методов предлагаемых форм физической активности желательно разместить заранее на сайте вуза.</p>	УК-9.3.1
12.	<p>12. Обоснуйте необходимость проведения диагностики морфофункциональных и психофизиологических показателей состояния студентов с инвалидностью.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для повышения эффективности занятий физической культурой, - выбора наиболее адекватных ее форм, - для дозирования и распределения физической нагрузки на занятиях, - обеспечения индивидуального дифференцированного подхода. - при отсутствии выявленных ограничений студенты с инвалидностью и ОВЗ могут заниматься физической культурой в группе со студентами без нарушений. 	УК-9.3.1

Таблица 16.3– 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.У.1
2.	Проведение специальных парных упражнений на гибкость.	УК-7.У.1
3.	Проведение специальных парных упражнений с гимнастическими палками.	УК-7.У.1
4.	Проведение беговых и прыжковых упражнений.	УК-7.У.1
5.	Проведение упражнений на развитие ловкости и координации.	УК-7.У.1

6.	Проведение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	УК-7.У.1
7.	Проведение специальных упражнений на гимнастической стенке.	УК-7.У.1
8.	Проведение специальных упражнений на гимнастических матах.	УК-7.У.1
9.	Проведение подготовительной части занятия.	УК-7.У.1
10.	Проведение подготовительной части занятия в парах.	УК-7.У.1
11.	Проведение основной части занятия.	УК-7.У.1
12.	Проведение основной части занятия в парах.	УК-7.У.1
13.	Проведение заключительной части занятия.	УК-7.У.1
14.	Проведения антропометрических измерений.	УК-7.У.1
15.	Расчет оптимальной массы тела.	УК-7.У.1
16.	Определение экскурсии грудной клетки.	УК-7.У.1
17.	Проведение динамометрии.	УК-7.У.1
18.	Проведение калиперометрии.	УК-7.У.1
19.	Проведение плантографии.	УК-7.У.1
20.	Методика проведения ортостатической пробы.	УК-7.У.1
21.	Методика проведения функциональной пробы Генчи.	УК-7.У.1
22.	Методика проведения функциональной пробы Штанге.	УК-7.У.1
23.	Методика проведения функциональной пробы на дозированную нагрузку.	УК-7.У.1
24.	Пульсометрия.	УК-7.У.1
25.	Определение артериального давление.	УК-7.У.1
26.	Определение функционального состояния по субъективным показателям самоконтроля.	УК-7.У.1
27.	Проведение Гарвардского степ-теста.	УК-7.У.1
28.	Проведение контрольных нормативов на определение основных физических качеств.	УК-7.У.1
29.	Структура ведения дневник самоконтроля.	УК-7.У.1
30.	Структура проведения самостоятельного занятия по физической культуре.	УК-7.У.1

Таблица 16.4– Вопросы (задачи) для зачета (методико-практический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1.	Знать психофизические особенности развития людей с поражениями опорно-двигательного аппарата	УК-9.3.1
2.	Знать психофизические особенности развития людей с нарушением слуха	УК-9.3.1
3.	Знать психофизические особенности развития людей с нарушением зрения	УК-9.3.1
4.	Знать психофизические особенности развития людей с нарушением речи	УК-9.3.1
5.	Знать какие средства физической активности можно рекомендовать для лиц с инвалидностью и ОВЗ	УК-9.3.1
6.	Знать какие виды физической активности, рекомендованы для лиц с инвалидностью и ОВЗ?	УК-9.3.1
7.	Знать цель физическая активность студентов с инвалидностью и ОВЗ?	УК-9.3.1
8.	Знать групповые формы взаимодействия (например, в	УК-9.3.1

	спортивных и подвижных играх, круговых и парных танцах, упражнениях в парах), способствующие развитию когнитивного компонента, коммуникаций со сверстниками, оптимизации эмоционального тонуса студентов с инвалидностью и ОВЗ.	
9.	Знать способы помощи при перемещении, транспортировки, ориентации для лиц с инвалидностью и ОВЗ	УК-9.3.1
10.	Знать об особенностях утомления и восстановления после выполнения физической нагрузки и интеллектуальной работы у лиц с инвалидностью и ОВЗ.	УК-9.3.1

Таблица 16.5– Вопросы (задачи) для зачета (методико-практический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1.	Уметь оказывать доверие, психологическую поддержку и веру в себя людям с ОВЗ.	УК-9.У.1
2.	Уметь организовывать групповые эффективные формы взаимодействия здоровых людей и имеющих ОВЗ.	УК-9.У.1
3.	Уметь организовать работу людей с нарушениями речи.	УК-9.У.1
4.	Уметь организовать работу людей с нарушениями ОДА.	УК-9.У.1
5.	Уметь организовать работу людей с нарушениями зрения	УК-9.У.1
6.	Уметь организовать работу людей с нарушениями слуха.	УК-9.У.1
7.	Уметь организовать активный отдых людей с нарушениями речи.	УК-9.У.1
8.	Уметь организовать активный отдых людей с нарушениями ОДА.	УК-9.У.1
9.	Уметь организовать активный отдых людей с нарушениями зрения	УК-9.У.1
10.	Уметь организовать активный отдых людей с нарушениями слуха	УК-9.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.	Тест 1. «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	УК-7.3.1 УК-9.3.1

<p>Вопрос 1. Основной формой военно-физической подготовки феодалов были:</p> <ol style="list-style-type: none">1. кулачные бои.2 танцы.3. рыцарские турниры.4 охотничьи состязания. <p>Вопрос 2. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Быстрее, выше, сильнее!2. Мир, дружба, спорт3. Выносливость, сила, быстрота4. Участие, победа, справедливость <p>Вопрос 3. Что из перечисленного НЕ относится к идеям олимпизма?</p> <ol style="list-style-type: none">1. использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование.2. борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте.3. гармоническое развитие личности.4. стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами <p>Вопрос 4. В каком году создали программу ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none">1. 1931 г2. 1941 г.3. 1950 г.4. 1899 г. <p>Вопрос 5. В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Он разработал деление спорта по видам2. Он создал курсы по подготовке преподавателей по физическому воспитанию3. Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр4. Он первым в России ввел практику спортивной медицины <p>Вопрос 6. С какими группами нарушений не участвуют спортсмены в Паралимпийском движении?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Опорно-двигательный аппарат2. Слух3. Интеллект <p>Вопрос 7. С какими нарушениями принимают участие спортсмены в специальном олимпийском спорте?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Нарушения интеллекта2. Нарушения зрения3. Нарушения опорно-двигательного аппарата	
--	--

2	<p>Тест 2. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.»</p> <p>Вопрос 1. Какими показателями характеризуется физическое развитие?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями; 2. Росто-весовыми показателями; 3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья; 4. Физической подготовленностью. <p>Вопрос 2. Физическими упражнениями принято называть ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. многократное повторение двигательных действий; 2. движения, способствующие повышению работоспособности; 3. определенным образом организованные двигательные действия; 4. комплекс гимнастических упражнений. <p>Вопрос 3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. физической подготовленности человека к жизни; 2. подготовки к профессиональной деятельности. 3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления. 4. подготовки к спортивной деятельности. <p>Вопрос 4. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивающие, коррекционные, специфические. 2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные. 3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические. 4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические. <p>Вопрос 5. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Вопрос 6. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала 	<p>УК-7.3.1 УК-9.3.1</p>
---	--	--

<p>человека; 2.Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий; 3.Способность к рациональной организации времени, собранность; 4.Развитие мышления, логики.</p> <p>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.</p> <p>Вопрос 8. Что относится к средствам физического воспитания? 1.Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка; 2.Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена; 3.Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы; 4.Солнце, воздух, вода.</p> <p>Вопрос 9. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура? 1.Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования; 2.Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования; 3.Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения; 4.Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.</p> <p>Вопрос 10. В чем заключается основная цель массового спорта? 1.Достижение максимально высоких спортивных результатов; 2.Восстановление физической работоспособности; 3.Повышение и сохранение общей физической подготовленности; 4.Увеличение количества занимающихся спортом.</p> <p>Вопрос 11. В чем выражается Ваша любовь и забота о своей стране? 1.Дела, поступки, профессиональная, общественная деятельность! 2. Изучение истории, этнографии, традиций, ремесел! 3.Проведение традиционного досуга с обрядами, песнями, танцами, играми, забавами! 4.Экологическое и бережное отношение к природе, культуре, традициям своей страны, края, семьи! 5. Все варианты верны</p>	
--	--

	<p>Вопрос 12. Как Вы защищаете честь и достоинство своей страны?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Участвуя в спортивных соревнованиях! 2.В качестве болельщика! 3. Оба ответа верны. <p>Вопрос 13. Является ли адаптивный спорт частью АФК?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Да 2.Нет <p>Вопрос 14. Какие категории лиц охватывает понятие «Лица с отклонениями в состоянии здоровья»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.инвалиды, дети-инвалиды, инвалиды с детства 2.обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, 3. студенты со специальной медицинской группой 4. все перечисленные 	
3	<p>Тест 3. «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»</p> <p>Вопрос 1. К основным физическим качествам относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость. 2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость. 3. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. 4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы. <p>Вопрос 2. Использование средств и методов физического воспитания в учебно-тренировочном процессе позволяет решать задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физического совершенствования. 2. Патриотического воспитания. 3. Воспитания культуры поведения. 4. Воспитания коммуникативных навыков. <p>Вопрос 3. Какие из задач физического воспитания являются основными?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование физической культуры квалифицированного специалиста. 2. Приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально-значимых целей. 3. Развитие физических качеств и воспитание морально-волевых принципов. 4. Все перечисленные задачи. <p>Вопрос 4. Дайте определение физическому качеству «сила».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возможность переносить тяжести и преодолевать препятствия. 2. Способность человека преодолевать внешнее 	<p>УК-7.3.1 УК-9.3.1</p>

<p>сопротивление или препятствовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.</p> <p>3. Способность перемещать тяжёлые предметы на значительные расстояния.</p> <p>4. Возможность оказать сопротивление в экстренных случаях.</p> <p>Вопрос 5. Дайте определение физическому качеству «выносливость»</p> <p>1. Способность организма переносить сложные климатические условия без снижения уровня работоспособности.</p> <p>2. Возможность поддерживать двигательную активность в течении определённого промежутка времени.</p> <p>3. Способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.</p> <p>4. Умение пробегать длинные дистанции за минимальное время.</p> <p>Вопрос 6. Дайте определение физическому качеству «гибкость»</p> <p>1. Способность выполнять движения с большой амплитудой.</p> <p>2. Возможность преодолевать препятствия с максимальным размахом.</p> <p>3. Умение выполнять физические упражнения чётко и амплитудно.</p> <p>4. Умение пробегать дистанцию максимально широким шагом.</p> <p>Вопрос 7. Дайте определение качеству «ловкость»</p> <p>1. Умение быстро реагировать на изменяющиеся условия внешней среды.</p> <p>2. Возможность выполнять физические упражнения с оптимальной амплитудой движений.</p> <p>3. Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.</p> <p>4. Быстрое разучивание новых движений и выполнение их с максимальной точностью.</p> <p>Вопрос 8. Дайте определение особенностям развития ловкости и координации.</p> <p>1. Умение быстро выполнять упражнения и координировать действия товарищей по команде.</p> <p>2. Умение быстро реагировать на изменение ситуации в спортзале.</p> <p>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.</p> <p>4. Умение выполнять задания по команде тренера.</p> <p>Вопрос 9. Что представляет собой круговой метод тренировки?</p> <p>1. Выполнение специально подобранного упражнения по кругу.</p>	
--	--

	<p>2. Последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.</p> <p>3. Последовательное пробегание дистанции по кругу.</p> <p>4. Выполнение комплекса упражнений группой занимающихся, используя построение по кругу.</p> <p>Вопрос 10. Каким прибором определяют величину максимальной статической силы основных мышечных групп?</p> <p>1. Динамометр</p> <p>2. Термометр</p> <p>3. Манометр</p> <p>4. Спидометр</p> <p>Вопрос 11. Какое физическое качество необходимо развивать у людей с поражениями опорно-двигательного аппарата?</p> <p>1. Силу</p> <p>2. Гибкость</p> <p>3. Все качества</p> <p>Вопрос 12. Какими средствами можно развивать физические качества у лиц с ограниченными возможностями</p> <p>1. Основным - физическое упражнение</p> <p>2. Дополнительными, вспомогательными</p> <p>3. Все перечисленные</p> <p>Вопрос 13. Можно ли применять тренажеры для развития физических качеств у студентов специальной медицинской группы</p> <p>1. Да</p> <p>2. Нет</p> <p>Вопрос 14. Для развития физических качеств студентов специальной медицинской группы необходимо учитывать принципы</p> <p>1. Педагогические, физического воспитания и спорта</p> <p>2. Реабилитационные, социальные</p> <p>3. Педагогические, физического воспитания и спорта, реабилитационные, социальные</p>	
4	<p>Тест 4. «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</p> <p>Вопрос 1. В высшей школе профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов решает задачи?</p> <p>1. Ускорения профессионального обучения</p> <p>2. Достижения высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии.</p> <p>3. Использование средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности (в рабочие и свободное время).</p> <p>4. Все выше перечисленное.</p>	УК-7.3.1

<p>Вопрос 2. Определите как на человека влияют занятия физической культурой и спортом?</p> <ol style="list-style-type: none">1.Повышают самооценку.2.Улучшают настроение.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. <p>Вопрос 3. Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none">1.Формы труда специалистов данного профиля.2.Условия и характер их труда.3.Режим труда и отдыха.4. Все выше перечисленное. <p>Вопрос 4. Какое значение имеет формирование прикладных умений и навыков в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?</p> <ol style="list-style-type: none">1. Имеет важное значение.2.Не имеет значения.3.Умения и навыки формируются в другом направлении.4.Умения и навыки можно развивать самому. <p>Вопрос 5. Определите, что дает наибольший эффект в воспитании прикладных физических качеств?</p> <ol style="list-style-type: none">1.Самостоятельные занятия.2.Теоретический подход.3.Комплексный метод тренировки.4. Нет правильного ответа. <p>Вопрос 6. Назовите одну из форм профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях.</p> <ol style="list-style-type: none">1.Занятия в фитнес клубах.2.Занятия в составе организованных групп.3.Самостоятельные занятия.4.Индивидуальная тренировка. <p>Вопрос 7. Назовите одну из задач профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none">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. <p>Вопрос 8. На сколько видов подразделяется производственная гимнастика?</p> <ol style="list-style-type: none">1.62.5	
---	--

	<p>3.3 4.4</p> <p>Вопрос 9. Определите какие виды производственной гимнастики существуют? 1. Вводная гимнастика. 2. Физкультурная пауза. 3. Физкультурная минутка. 4. Все выше перечисленные ответы.</p> <p>Вопрос 10. К видам производственной физической культуры во внерабочее время относятся? (не менее двух правильных ответов) 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. Определите наименование незаменимых биологически активных веществ, представляющих собой низкомолекулярные соединения различной химической природы, которые являются биокатализаторами обменных процессов в организме и, как правило, не откладываются в организме. 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</p>	УК-7.3.1

	<p>(до 30 мин)?</p> <p>1 углеводы</p> <p>2 жиры</p> <p>3 белки</p> <p>4 нет правильного варианта</p> <p>Вопрос 6. Какой тип формы сокращения мышц соответствует естественным движениям в реальных условиях деятельности мышц?</p> <p>1 изометрический</p> <p>2 ауксотонический</p> <p>3 изотонический</p> <p>4 нет правильного ответа</p> <p>Вопрос 7. Что входит во внутреннюю среду организма?</p> <p>1 тканевая жидкость</p> <p>2 лимфа</p> <p>3 кровь</p> <p>4 всё перечисленное</p> <p>Вопрос 8. Сколько процентов воды должно содержаться в теле человека?</p> <p>1 70%</p> <p>2 50%</p> <p>3 40%</p> <p>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?</p> <p>1 ювенильный</p> <p>2 юношеский</p> <p>3 пубертатный</p> <p>4 первый зрелый</p> <p>Вопрос 10. Основным пластическим материалом, из которого построены клетки всех тканей организма являются:</p> <p>1 жиры</p> <p>2 белки</p> <p>3 углеводы</p> <p>4 нет правильного варианта</p>	
6	<p>Тест 6. «ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»</p> <p>Вопрос 1. Дайте определение здоровому образу жизни.</p> <p>1. Занятия физической культурой</p> <p>2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья</p> <p>3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</p> <p>4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий</p> <p>Вопрос 2. Определите, что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?</p>	УК-7.3.1

<ol style="list-style-type: none">1. радиоактивные вещества2. никотин3. эфирные масла4. цианистый водород <p>Вопрос 3. Дайте определение понятию «рациональное питание».</p> <ol style="list-style-type: none">1. питание, распределенное по времени принятия пищи2. питание с учетом потребностей организма3. питание набором определенных продуктов4. питание с определенным соотношением питательных веществ <p>Вопрос 4. Дайте определение понятию «витамины».</p> <ol style="list-style-type: none">1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания. <p>Вопрос 5. Дайте определение двигательной активности.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности3. Занятие физической культурой и спортом4. Количество движений, необходимых для работы организма <p>Вопрос 6. Дайте определение понятию «закаливание».</p> <ol style="list-style-type: none">1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам3. Перечень процедур для воздействия на организм холода4. Купание в зимнее время <p>Вопрос 7. Дайте определение понятию «личная гигиена».</p> <ol style="list-style-type: none">1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья3. Правила ухода за телом, кожей, зубами4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний <p>Вопрос 8. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?</p> <ol style="list-style-type: none">1. биологические2. окружающая среда3. служба здоровья4. индивидуальный образ жизни	
--	--

	<p>Вопрос 9. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. с 17 до 21 2. с 21 до 1 3. с 1 до 5 4. с 5 до 9 <p>Вопрос 10. Дайте определение здоровью.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. физическое благополучие, при котором отсутствуют болезни, а также расстройства функций органов и систем организма 2. духовное благополучие, при котором отсутствуют болезни, а также расстройства функций органов и систем организма 3. социальное благополучие, при котором отсутствуют болезни, а также расстройства функций органов и систем организма 4. все ответы верны 	
7	<p>Тест 7. «ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ»</p> <p>Вопрос 1. Дайте определение пульсу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга. 2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга. 3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы. 4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении. <p>Вопрос 2. Определите действия испытуемого при выполнении ортостатической пробы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лежать, затем сесть. 2. лежать, затем встать. 3. сидеть, затем встать. 4. сидеть, затем лечь. <p>Вопрос 3. Определите состояние тела человека, чей вес составляет 89 кг, а рост 1,85 м.</p> <p>Вес человека 89 кг при росте 1,85 м говорит о том, что у него ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. вес тела находится в норме. 2. выраженный дефицит массы тела. 3. избыточная масса тела, стадия предожирения. 4. ожирение первой степени. <p>Вопрос 4. Определите воспитательную функцию педагогического контроля.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. более ответственно относиться к своему здоровью. 2. выполнять упражнения повышенного уровня сложности. 3. избегать перетренированности. 4. стараться плавно увеличивать двигательные нагрузки. 	УК-7.3.1 УК-9.3.1

Вопрос 5. Укажите с помощью какого индекса оценивается пропорциональность грудной клетки

1. Пирке.
2. Пинье.
3. Ромберга.
4. **Эрисмана.**

Вопрос 6. Определите положение или состояние человека, при котором у человека наблюдается самый редкий пульс

1. **положении лёжа.**
2. положении сидя.
3. положении стоя.
4. состоянии алкогольного опьянения.

Вопрос 7. Укажите с помощью чего определяется жизненная емкость легких

1. Индекса Эрисмана
2. Каллипера
3. **Спирометра**
4. Тахометра

Вопрос 8. Определите тип стопы, площадь опоры которой равняется 53%

1. Полая
2. Нормальная
3. **Уплощенная**
4. Плоская

Вопрос 9. Определите три основных типа телосложения

1. **астенический, нормостенический, гиперстенический.**
2. диаморфный, мезоморфный, мегаморфный.
3. мелкокостный, нормальный, твёрдокостный.
4. худой, пропорциональный, пухлый.

Вопрос 10. Определите действия испытуемого при пробе на дозированную нагрузку

1. **20 приседаний за 30 секунд.**
2. задержки дыхания на 45 секунд.
3. прыжков на скакалке в течение 1 минуты.
4. упражнений на брюшной пресс в течение 30 секунд.

Вопрос 11. Какая из перечисленных задач не решается ведением дневника самоконтроля?

1. Воспитательная
2. **Культурно-просветительская**
3. Образовательная
4. Оздоровительная

Вопрос 12. Определите норму пульса у студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата

1. **60-80 уд. мин**

	<p>2. ниже 60 уд. мин 3. зависит от вида нарушения</p> <p>Вопрос 13. Определите тип пробы, которую без негативных последствий можно применять студентам с заболеваниями органов дыхания</p> <p>1. Штанге 2. Генче 3. Пробу на дозированную нагрузку 4. Ортостатическую пробу</p>	
8	<p>Тест 8. «ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ»</p> <p>Вопрос 1. Дайте определение оптимальной двигательной активности</p> <p>1. это двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности</p> <p>2. это потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.</p> <p>3. это сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности</p> <p>4. это сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями</p> <p>Вопрос 2. Определите тип нагрузки в режиме дня, который дает наиболее оптимальный оздоровительный эффект для здоровых студентов</p> <p>1. 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 45 мин. ЧСС 140-160 УД/МИН 2. 4 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 60 мин. ЧСС 150-170 УД/МИН 3. 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1-1,5 ч. ЧСС 130-150 УД/МИН 4. 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 ч. ЧСС 110-130 УД/МИН</p> <p>Вопрос 3. Определите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта 2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол 3. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия 4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование</p> <p>Вопрос 4. Определите тип занятий, рекомендованный студентам с низким уровнем здоровья</p> <p>1. Занятия избранным видом спорта 2. Занятия с профессиональной направленностью 3. Занятия общей физической подготовкой 4. Занятия оздоровительной направленности</p>	УК-7.3.1 УК-9.3.1

Вопрос 5. Определите категорию людей, которые быстрее теряют состояние тренированности при прекращении тренировок

1. мужчины
2. **женщины**
3. пенсионеры
4. дети

Вопрос 6. Определите объективные показатели для определения нагрузки...

1. аппетит, качество сна, вес
2. **чсс, вес тела, тренировочные объемы, результаты тестов и др.**
3. желание тренироваться, настроение
4. успеваемость, количество пропусков занятий

Вопрос 7. Определите факторы дозирования нагрузки...

1. **количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощность, отдых**
2. физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья
3. уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность
4. уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности

Вопрос 8. Определите зоны тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений ...

1. вводная, подготовительная, основная, заключительная
2. **компенсаторная, аэробная, смешанная, анаэробная**
3. всасывательная, тренировочная, компенсаторная, расслабляющая
4. подводящая, умеренная, субкомпенсаторная, зона снижения

Вопрос 9. Укажите формулу, по которой можно определить зависимость максимальной частоты сердечных сокращений

1. чсс (максимальная) = 200 + возраст (в годах)
2. чсс (после нагрузки) = 220 x возраст (в месяцах)
3. чсс (максимальная) = 160 + возраст (в годах)
4. **чсс (максимальная) = 220 - возраст (в годах)**

Вопрос 10. Определите алгоритм оказания первой помощи при растяжении...

1. Согреть и быстро растереть, выполнить массажные приемы для расслабления
2. **Покой, приподнятое положение поврежденной области, холод, тугая повязка, фиксация**
3. Наложить шину на поврежденный сегмент, туго перевязать, согреть
4. Фиксация, введение обезболивающих средств, наложение холода

Вопрос 11. Определите виды занятий, которые подходят для людей с

	<p>ограниченными возможностями</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Танцевальная терапия 2.Ритмопластика 3.Психогимнастика 4.Все перечисленное <p>Вопрос 12. Укажите частоту занятий физической культурой студентами, которые относятся к специальной медицинской группе</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 раз 2.2 раза 3. По самочувствию с учетом индивидуального графика <p>Вопрос 13. Определите вид физической активности, который наиболее предпочтителен для студентов с ослабленным зрением?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Баскетбол 2.Плавание 3.Тяжелая атлетика <p>Вопрос 14. Определите вид физической активности, который наиболее предпочтителен для студентов с поражением опорно-двигательного аппарата?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Велоспорт 2.Плавание 3.Бег 	
--	---	--

Таблица 19. Открытые вопросы итогового тестирования по физической культуре и адаптивной физической культуре:

1	<p>Дайте определение понятию физическая культура. <u>Это часть культуры общества, направленное на укрепление психического и укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.</u></p>	УК-7.3.1
2	<p>Что является основным средством физического воспитания. <u>Физические упражнения;</u></p>	УК-7.3.1
3	<p>Дайте определение спорта (в широком понимании). <u>Соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.</u></p>	УК-7.3.1
4	<p>Дайте определение мышечному насосу. <u>Продвижение венозной крови к сердцу с при сокращении мышц.</u></p>	УК-7.3.1
5	<p>Что значит максимальное потребление кислорода. <u>Количество кислорода в минуту при предельно-интенсивной работе;</u></p>	УК-7.3.1
6	<p>Дайте определение гомеостаза. <u>Постоянство внутренней среды организма.</u></p>	УК-7.3.1
7	<p>Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся? <u>Принцип доступности и индивидуализации</u></p>	УК-7.3.1
8	<p>Какое двигательное качество является способностью выполнять движения с большой амплитудой? <u>Гибкость.</u></p>	УК-7.3.1
9	<p>Назовите главную задачу Общей Физической Подготовки.</p>	УК-7.3.1

	Всестороннее и гармоничное физическое развитие человека	
10	Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом? Образ жизни;	УК-7.3.1
11	Что является основным признаком здоровья? <u>Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;</u>	УК-7.3.1
12	Какое из двигательных качеств важнее для здоровья человека? <u>Выносливость</u>	УК-7.3.1
13	Какую форму и интенсивность самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы? <u>Тренировочные занятия 3 раза в неделю по часу.</u>	УК-7.3.1
14	При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже: <u>120 уд/мин.;</u>	УК-7.3.1
15	Назовите средство восстановления организма после умственного утомления. Активный отдых	УК-7.3.1

Перечень тем контрольных работ по дисциплине обучающихся заочной формы обучения, представлены в таблице 20.

Таблица 20 – 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 обучающимся 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.

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	Показатели	Критерии
--------------------	------------	----------

(формы текущего и промежуточного контроля)	оценки	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, Владение самоконтролем при занятиях ФУ	Выполнение требований - «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»

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».

Оставшиеся вопросы, которые можно использовать в программе по ПФК

13. Дайте характеристику «Дневника самоконтроля» как инструмента педагогического контроля обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

- В дневник заносится объем и характер нагрузки, оценка вегетативных реакций (изменения частоты сердечных сокращений, наличие одышки, усталость, проявление симптомов основного заболевания), психологическое состояние при и после нагрузки. Ведение дневника самоконтроля особенно следует рекомендовать обучающимся первого курса, чтобы контролировать работоспособность, индивидуализировать и корректировать нагрузку. С целью мотивации к ведению дневника в начале каждого последующего индивидуального занятия или при индивидуальных консультациях тренеру целесообразно акцентировать внимание на важности самоконтроля и анализировать записи дневника. Рекомендуемая форма «Дневника самоконтроля», а также инструкции по работе с ним

могут быть представлены в видеоформате и размещены в электронной информационно-образовательной среде вуза, электронных библиотечных системах и пр.

14. Охарактеризуйте блочный (модульный) принцип при построении программы занятий физической культурой для студентов с инвалидностью и ОВЗ.

- ориентировочный, корректировочный и специализированный модули.

Содержание каждого модуля рекомендуется реализовывать через втягивающий, подводящий, базовый и поддерживающий этапы для постепенного увеличения объема и интенсивности физической нагрузки.

15. Как можно организовать физическую активность студентов с инвалидностью и ОВЗ в онлайн формате?

- создать электронный ресурс общих и специальных (рекомендованные для отдельных нозологических групп) комплексов упражнений с рекомендациями для их проведения (включая гигиенические).

- рекомендуется сочетание показа упражнения с детализацией (крупный план отдельных элементов) и объяснения техники, а также контроля по ощущениям.

- рекомендуется использовать соответствующее по темпу музыкальное сопровождение, выбор которого вызывает положительный эмоциональный фон занимающегося.

16. Какие методы можно использовать для преодоления трудностей, возникающих у студентов с инвалидностью и ОВЗ в процессе организации физкультурных занятий в вузе?

- Основные трудности связаны с неустойчивой мотивацией, высоким уровнем тревожности при адаптации к условиям занятий, сложностью взаимоотношений и коммуникаций при организации оффлайн групповых занятий. С целью повышения адаптационно-ресурсного потенциала студентов с инвалидностью и ОВЗ в состав блоков рекомендуется включать элементы адаптивных форм физической культуры, которые снижают уровень стресса и тревожности, способствуют развитию коммуникации и сотрудничества. Переход на каждый последующий блок может осуществляться на основании данных, полученных от студента в качестве обратной связи, (результатов тестирования, анкетирования, опроса), свидетельствующих об успешности адаптации по сравнению с предыдущим или исходным тестированием. Если тестирование выявило ухудшение состояния здоровья или признаки дезадаптации, то студенту рекомендуются нагрузки в пределах предыдущего блока.

Для преодоления трудностей также рекомендуется использовать онлайн-тьюторинг и средства психолого-педагогического сопровождения.

17. Назовите способы развития мотивации к повышению физической активности студентов с инвалидностью и ОВЗ.

- вовлечение их в волонтерское движение по сопровождению адаптивного спорта,

- спортивное волонтерство

- создание чат-ботов, челленджей (видеороликов с комплексом упражнений),

- размещение в социальных сетях образовательного контента по вопросам здорового образа жизни,

- организации оптимального двигательного режима

- представление успехов и достижений студентов с инвалидностью и ОВЗ в адаптивном спорте.

11.10. ОК-9. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В СПб ГУАП созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

(ОВЗ). Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в СПбГУАП созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета. Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.). Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам. Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости. Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупно-шрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданиям СПбГУАП для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию

обучающегося). Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

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