

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. т. н., проф.

\_\_\_\_\_  
(должность, уч. степень, звание)

А. Ф. Крячко

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

20.06.2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(Наименование дисциплины)

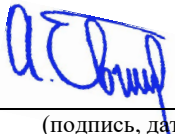
Код направления подготовки/ специальности	12.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Оптотехника
Наименование направленности	Оптико-электронные приборы и комплексы
Форма обучения	очная

Санкт-Петербург– 2022

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

                    
ДОЦ., К. П. Н.  
(должность, уч. степень, звание)

  
                    
(подпись, дата)


                    
А. А. Евгеньев  
(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

12.05.2022 г, протокол № 12

Заведующий кафедрой № 64

                    
Д. П. Н., доц.  
(уч. степень, звание)

  
                    
(подпись, дата)

                    
В. М. Башкин  
(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 12.03.02(02)

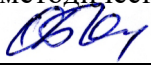
                    
доц., К. Т. Н.  
(должность, уч. степень, звание)

  
                    
(подпись, дата)

                    
Н. А. Гладкий  
(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №2 по методической работе

                    
доц., К. Т. Н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

  
                    
(подпись, дата)

                    
О. Л. Бальшева  
(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 12.03.02 «Оптотехника» направленности «Опτικο-электронные приборы и комплексы». 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».

## 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
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
<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>	6				6
Тема 1.1. История физической культуры и спорта в древности	2				2
Тема 1.2. Зарождение современного спорта в мире.	2				2
Тема 1.3. Зарождение спорта в России.	2				2
<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры</b>	6				6
Тема 2.1. Основные понятия и определения физической культуры	2				2
Тема 2.2. Развитие физических качеств	2				2
Тема 2.3. Построение учебно-тренировочного занятия по физической культуре	2				2
<b>Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры</b>	5				5

Тема 3.1. Биологические основы физической культуры	3				3
Тема 3.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом	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:	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>

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 в древности. История развития физических упражнений в первобытнообщинном, родовом и рабовладельческом строе. Физическая культура в Древней Греции, Древнем Риме, в странах Востока и Доколумбовой Америки. Основные тенденции в развитии физических упражнений в Средние века, эпоху Возрождения и Новое время.
<b>1</b>	Тема 1.2. Зарождение современного спорта в мире. Условия зарождения и формирования спорта в странах Европы и Америки. Древние Олимпийские игры. Развитие спорта в Европе 17-19 веков. Зарождение современных Олимпийских игр. Современное состояние спорта в мире.
<b>1</b>	Тема 1.3. Зарождение спорта в России. Зарождение физической культуры и спорта в древности на территории нашей страны. Тенденции в развитии определенных видов спорта в Российской Империи. Российская Империя на ОИ в начале XX века. Развитие физкультуры и спорта в СССР. Современные состояние спорта в Российской Федерации.

2	Тема 2.1. Основные понятия и определения физической культуры 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. Профессионально-прикладная физическая культура. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышения учебной работоспособности студентов.
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. Построение учебно-тренировочного занятия по физической культуре Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре в вузе. Подготовительная, основная и заключительная части занятия. Общая и моторная плотность занятия. Формы проведения занятий. Интенсивность физической нагрузки. Особенности проведения занятий с различными группами занимающихся. ТБ на учебно-тренировочном занятии по физической культуре в вузе. Планирование и управление самостоятельными занятиями студентов.
3	Тема 3.1. Биологические основы физической культуры 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 3.3. 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

#### 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
<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				
<b>Всего</b>				

#### 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)
61 П64	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко [и др.] - СПб. : Изд-во ГУАП, 2019. - 40 с.	50
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
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 С 34	Организация соревнований по мини-флорболу в высших учебных заведениях : учебное пособие / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2020. - 63 с.	25
Ч С 34 <a href="http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418">http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418</a>	Организация учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: учебное пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, - СПб. : Изд-во ГУАП,, 2021. - 147 с.	50
Ч С 34	Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды : : учебное пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2021. - 129 с.	50

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»

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	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«отлично» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал;</li> <li>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;</li> <li>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– свободно владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«хорошо» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>– не допускает существенных неточностей;</li> <li>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;</li> <li>– аргументирует научные положения;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«удовлетворительно» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>– допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>– испытывает затруднения в практическом применении знаний направления;</li> <li>– слабо аргументирует научные положения;</li> <li>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>– частично владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«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-7.3.1
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.	УК-7.3.1
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.	УК-7.3.1
11.	Понятия физической подготовки и физической подготовленности.	УК-7.3.1
12.	Средства и методы физической культуры.	УК-7.3.1
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 принципы физического воспитания.	УК-7.3.1
20.	Основы и этапы обучения движениям.	УК-7.3.1
21.	Годичное планирование учебного процесса по физическому воспитанию	УК-7.3.1
22.	Общая и специальная физическая подготовка, Ее цели и задачи.	УК-7. 3.1
23.	Части учебного занятия по физической культуре.	УК-7.3.1
24.	Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7.3.1
25.	Основные этапы проведения спортивной тренировки.	УК-7.3.1
26.	Особенности развития общей и специальной выносливости.	УК-7.3.1
27.	Особенности развития скоростных способностей.	УК-7.3.1
28.	Особенности развития силовых способностей.	УК-7.3.1
29.	Особенности развития гибкости.	УК-7.3.1
30.	Особенности развития ловкости и координации.	УК-7.3.1
31.	Комплексное развитие основных физических качеств.	УК-7.3.1
32.	Методы оценки основных физических качеств.	УК-7.3.1
33.	Возрастная периодизация онтогенеза человека.	УК-7.3.1

34.	Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок.	УК-7.3.1
35.	Строение и функции кровеносной системы человека	УК-7.3.1
36.	Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека	УК-7.3.1
37.	Строение и функции дыхательной системы человека	УК-7.3.1
38.	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека	УК-7.3.1
39.	Строение и функции нервной системы человека	УК-7.3.1
40.	Строение и функции выделительной системы человека	УК-7.3.1
41.	Физиологические показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
42.	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.	УК-7.3.1
43.	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
44.	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
45.	Антропометрические измерения.	УК-7.3.1
46.	Соматоскопические показатели.	УК-7.3.1
47.	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.3.1
48.	Функциональные пробы.	УК-7.3.1
49.	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7.3.1
50.	Физическая культура и спорт как средство патриотического воспитания	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.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 давления.	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

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 РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</p> <p>Вопрос 1. Согласно теории английского ученого Рейнака активным физическим упражнениям человека предшествовала ...</p> <p>... магия.</p> <p>... война.</p> <p>... игра.</p> <p>... охота.</p> <p>Вопрос 2. В родовом обществе обряд-посвящение при переходе индивидуума на новую ступень развития в рамках какой-либо социальной группы или общества назывался ...</p> <p>... инициация.</p> <p>... инициализация.</p> <p>... социализация.</p> <p>... интронизация.</p> <p>Вопрос 3. У племен Майя была распространена игра с тяжелым каучуковым мячом, цель которой заключалось в том, чтобы ...</p> <p>... забросить мяч в каменное кольцо в стене.</p> <p>... закатить мяч на сторону соперника любой частью тела, за исключением рук и ступней.</p> <p>... провести мяч через расставленные ворота с помощью наконечника копья.</p> <p>... сбить мячом как можно больше кеглей соперника.</p>	

	<p>Вопрос 4. Каждый гражданин Спарты считался военнообязанным в возрасте ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... от 20 до 60 лет.</li> <li>... от 17 до 55 лет.</li> <li>... от 20 до 50 лет.</li> <li>... от 17 до 50 лет.</li> </ul> <p>Вопрос 5. Гимнастика в Древней Греции разделялась на три раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>...палестрика, орхестика, игры.</li> <li>... палестрика, орхестика, борьба.</li> <li>... палестрика, моторика, игры.</li> <li>... палестика, моторика, борьба.</li> </ul> <p>Вопрос 6. Капитолийские игры в Древнем Риме были учреждены императором ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>...Домицианом.</li> <li>...Октавианом.</li> <li>...Нероном.</li> <li>...Траяном.</li> </ul> <p>Вопрос 7. Игра в мяч "Же де Пом", распространенная среди феодалов, является прародительницей современного ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... тенниса.</li> <li>... бильярда.</li> <li>... гольфа.</li> <li>... дартса.</li> <li>... кёрлинга.</li> </ul> <p>Вопрос 8. Вопросы гармоничного физического воспитания ребенка одним из первых стал поднимать английский педагог ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... Джон Локк.</li> <li>... Джозеф Ланкастер.</li> <li>... Томас Мор.</li> <li>... Френсис Бекон.</li> </ul> <p>Вопрос 9. Шведская гимнастика, распространенная в Скандинавских странах в 18 веке, ассоциируется в нашей стране с названием ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... гимнастической стенки.</li> <li>... гимнастической палки.</li> <li>... гимнастической скамейки.</li> <li>... гимнастического коня.</li> </ul> <p>Вопрос 10. Одни из первых спортивных тренажеров были изобретены в середине XIX века ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... Густавом Цандером.</li> <li>... Грейвсом Отисом.</li> <li>... Фридрихом Яном.</li> <li>... Хенриком Фитнессом.</li> </ul>	
2.	<p>Тест 2. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ СПОРТА В МИРЕ</p> <p>Вопрос 1. Первые Олимпийские игры древности состоялись в Древней Греции в ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... 677 году до н.э.</li> <li>... 776 году до н.э.</li> <li>... 766 году до н.э.</li> <li>... 767 году до н.э.</li> </ul>	



	<p>Вопрос 2. Человека, в обязанности которого входило смазывание обнаженных тел спортсменов маслом, в Древней Греции называли ...</p> <p>... гимназиархом.  ... каллифатерием.  ... оливием.  ... педотрибом.</p> <p>Вопрос 3. Соревнования по каким из перечисленных видов лёгкой атлетики никогда не входили в программу Олимпийских игр в Древней Греции?</p> <p>Бег с препятствиями  Эстафетный бег  Прыжки длину  Метание диска  Прыжки в высоту</p> <p>Вопрос 4. Нехорошим человеком, который запретил Олимпийские игры в Древней Греции оказался император ...</p> <p>... Феодосий.  ... Грациан.  ... Домициан.  ... Октавиан.  ... Флавий.</p> <p>Вопрос 5. Одним из основоположников современной спортивной литературы в конце XVIII века стал немецкий педагог ...</p> <p>Иоганн Гутс-Мутс  Франц Бабель фон Фронсберг  Христиан Фридрих фон Глюк  Иоганн Готтлиб Карл Шпацир</p> <p>Вопрос 6. В каком городе в 1867 году был основан один из первых в Европе атлетических клубов?</p> <p>Лондон  Берлин  Париж  Нью-Йорк</p> <p>Вопрос 7 Американский тренер Джеймс Нейсмит запомнился тем, что ...</p> <p>... разработал правила баскетбола.  ... разработал современную технику барьерного бега.  ... стал автором первого учебного пособия по плаванию.  ... стал тренером первого олимпийского чемпиона современности.</p> <p>Вопрос 8. Кто является основоположником возрождения Олимпийских игр современности?</p> <p>Барон Пьер де Кубертен  Граф Анри де Байе-Латур  Король Греции Георг I  Маркиз Хуан Антонио Самаранч</p> <p>Вопрос 9. В каком году было принято решение о возрождении современных Олимпийских игр?</p> <p>1894  1886  1880  1896</p>	
--	--	--

	<p>Вопрос 10. Олимпийским чемпионом на Играх 1896 года стал Томас Бёрк из США, который удивил зрителей и судей тем, что пришел на соревнования ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... с детским совочком и стал копать ямки.</li> <li>... с детским сачком и стал ловить кузнечиков.</li> <li>... с детскими формочками и стал строить куличики.</li> <li>... с детским водным пистолетиком и стал поливать себе голову.</li> </ul>	
3.	<p>Тест 3. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ СПОРТА В РОССИИ</p> <p>Вопрос 1. Задача игроков в чур сводилась к тому, чтобы ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... загнать мяч в лунку соперника.</li> <li>... запятнать как можно больше соперников.</li> <li>... бросить камень как можно ближе к камню соперника.</li> <li>... выбить как можно больше кеглей соперника.</li> </ul> <p>Вопрос 2. Изучением вопросов физического воспитания детей у разных народов, населяющих Россию, занимался ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... Е.А. Покровский.</li> <li>... Н.А. Доролубов.</li> <li>... К.Д. Ушинский.</li> <li>... И.М. Сеченов.</li> </ul> <p>Вопрос 3. Первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания в конце 19 века были курсы ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... воспитательниц и руководительниц физического образования.</li> <li>... молодого наставника физического обучения.</li> <li>... руководителей общественного физического и нравственного воспитания молодежи.</li> <li>... учителей гимнастики для нужд светского образования.</li> </ul> <p>Вопрос 4. Спортивная специализация Митрофана Свешникова и Анатолия Переселенцева –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>борьба.</li> <li>гребля.</li> <li>велоспорт.</li> <li>гимнастика.</li> <li>лёгкая атлетика.</li> </ul> <p>Вопрос 5. Александр Паншин заказал изготовление коньков собственной модели в мастерской по производству...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... хирургических инструментов.</li> <li>... кухонных приборов.</li> <li>... приборов точной механики.</li> <li>... специального спортивного инвентаря.</li> </ul> <p>Вопрос 6. Один из первых в Российской Империи профессиональных футбольных клубов был организован в ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... Орехово-Зуево.</li> <li>... Ногинске.</li> <li>... Одинцово.</li> <li>... Подольске.</li> </ul> <p>Вопрос 7. Какой из пригородов Санкт-Петербурга считается родиной отечественной лёгкой атлетики?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Тярлево</li> <li>Гатчина</li> <li>Коломяги</li> <li>Красное Село</li> </ul>	

	<p>Вопрос 8. Основным соперником Панина-Коломенкина на Олимпийских играх был ...</p> <p>... Ульрих Сальхов.  ... Аксель Паульсен.  ... Алоиз Лутц.  ... Вернер Риттбергер.</p> <p>Вопрос 9. Первым председателем Российского Олимпийского комитета был ...</p> <p>... В.И. Срезневский.  ... Г.И. Рибопьер.  ... Г.А. Дюпперон.  ... Великий князь Д. Романов.  ... А.Д. Бутовский.</p> <p>Вопрос 10. В каком городе состоялась I Всероссийская Олимпиада?</p> <p>Киев  Москва  Санкт-Петербург  Рига  Одесса</p>	
4.	<p><b>Тест 4. «ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»</b></p> <p>Вопрос 1. Физическое воспитание - это ...</p> <p>... педагогический процесс, направленный на формирование физически здорового, духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.</p> <p>... деятельность в рамках учебного плана по физической культуре с целью физического развития и оздоровления подрастающего поколения, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также физическая рекреация.</p> <p>... средство физической культуры, направленное на формирование физически здорового, духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепление здоровья в рамках учебной программы.</p> <p>... степень овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.</p> <p>Вопрос 2. Физическая подготовленность - это ...</p> <p>... степень владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.</p> <p>... психологическая готовность занимающихся к выполнению адекватной физической нагрузки.</p> <p>... процесс изменения форм и функций организма под действием физических упражнений.</p> <p>... повышение силовых способностей и выносливости организма.</p> <p>Вопрос 3. Спортивная тренировка - это ...</p> <p>... педагогический процесс, направленный на подготовку спортсмена к соревнованиям.</p> <p>... многократное выполнение спортивного упражнения.</p> <p>... многократно повторяющийся процесс физической активности.</p>	

	<p>... соревновательная деятельность и подготовка к ней.</p> <p>Вопрос 4. Физическая рекреация - это ...</p> <p>... отдых, восстановление сил человека израсходованных в процессе тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>... постепенное приспособление организма к нагрузкам.</p> <p>... изменение тонуса мышц в ходе однократного двигательного акта.</p> <p>~ ... состояние расслабленности после выполненной работы.</p> <p>Вопрос 5. Физические упражнения - это ...</p> <p>... такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.</p> <p>... двигательные формы, направленные поддержание и совершенствование физического развития.</p> <p>... виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.</p> <p>... такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Вопрос 6. Укажите одну из важнейших функций спорта ...</p> <p>Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.</p> <p>Конкретное предметное соревновательное упражнение.</p> <p>Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.</p> <p>Средство заработка для недостаточно обеспеченных слоев общества.</p> <p>Вопрос 7. Физическое развитие - это ...</p> <p>... процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма.</p> <p>... понятие необходимости занятий физкультурой и спортом.</p> <p>... повышение силовых способностей и выносливости организма.</p> <p>... развитие основных физических качеств человека.</p> <p>Вопрос 8. Какие из нижеперечисленных видов спорта не могут служить средствами физического воспитания студентов?</p> <p>бридж</p> <p>настольный теннис</p> <p>скалолазание</p> <p>стрельба</p> <p>шахматы</p> <p>Вопрос 9. Какому из перечисленных законов не подчиняется процесс физического развития человека?</p> <p>закону биологической совместимости Гюнтера</p> <p>биологическому закону упражняемости</p> <p>закону возрастной ступенчатости</p> <p>закону единства организма и географической среды</p> <p>закону перехода количественных изменений в качественные</p> <p>Вопрос 10. Физическое совершенство - это ...</p> <p>... высшая степень развития индивидуальных физических способностей, которые соответствует требованиям трудовой и других сфер жизненной деятельности.</p> <p>... комплекс двигательных действий человека, обеспечивающих его физическое и психическое развитие.</p>	
--	---	--

	<p>... наиболее оптимальная реакция организма на воздействие определенной, дозируемой физической нагрузки.</p> <p>... процесс развития основных физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков, необходимых для успешного осуществления определенного рода деятельности.</p>	
5.	<p>Тест 5. «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»</p> <p>Вопрос 1. Физические качества - это ...</p> <p>... врожденные генетически унаследованные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.</p> <p>... уровень развития физических способностей личности, прикладываемых к определенной деятельности человека.</p> <p>... степень влияния внутренних процессов, происходящих в организме на физическое развитие человека.</p> <p>... физиологические свойства личности, являющиеся условиями успешного осуществления определённого рода деятельности.</p> <p>Вопрос 2. Выделяют ... основных физических качеств человека.</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>Вопрос 3. Степень напряжения мышц при их сокращении характеризует физическое качество ...</p> <p>... силы.</p> <p>... быстроты.</p> <p>... выносливости.</p> <p>... гибкости.</p> <p>... координации.</p> <p>Вопрос 4. Для развития какого из физических качеств необходимо выполнять недостаточно изученные упражнения, содержащие в себе элементы новизны?</p> <p>Координации</p> <p>Быстроты</p> <p>Выносливости</p> <p>Гибкости</p> <p>Силы</p> <p>Вопрос 5. Быстрота - это способность человека ...</p> <p>... выполнять движения в кратчайшее время.</p> <p>... быстро акклиматизироваться в условиях изменяющейся внешней среды.</p> <p>... быстро передвигаться из одной точки в другую.</p> <p>... к быстрым мышечным сокращениям в единицу времени.</p> <p>Вопрос 6. Спринтерская скорость - это...</p> <p>... предельно максимальная быстрота движений на коротких отрезках дистанции или фрагментах целостной двигательной деятельности человека.</p> <p>... быстрота выявляемая при относительно безнагрузочных движениях человека.</p> <p>... время преодоления старта и стартового разгона до перехода спортсмена к бегу с постоянной скоростью.</p> <p>... скорость от момента сигнала до начала действия.</p> <p>Вопрос 7. Под выносливостью понимают способность человека ...</p>	

	<p>... к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.</p> <p>... длительное время находиться в сложных климатических условиях без существенного снижения работоспособности.</p> <p>... поддерживать максимальное напряжение мышечных волокон в течение длительного времени.</p> <p>... удерживать функциональные сдвиги организма в определенных пределах под действием физической нагрузки.</p> <p>Вопрос 8. В физиологии под силой мышцы понимают ...</p> <p>... максимальное напряжение, которое она способна развить.</p> <p>... максимальное удлинение, которое она способна развить.</p> <p>... отношение анатомического поперечника мышцы к её физиологическому поперечнику.</p> <p>... площадь поперечного сечения мышцы в её самой широкой части.</p> <p>Вопрос 9. Успешный результат в беге на 400 метров будет зависеть от проявления бегуном ...</p> <p>... спринтерской скорости и скоростной выносливости.</p> <p>... силовой и спринтерской скорости.</p> <p>... скоростной выносливости и координационной скорости</p> <p>... спринтерской и координационной скорости.</p> <p>Вопрос 10. Под активной гибкостью понимают способность ...</p> <p>... выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц.</p> <p>... выполнять движения под воздействием внешнего отягощения или специальных приспособлений.</p> <p>... выполнять движения с большой амплитудой при максимальном статическом напряжении.</p> <p>... удерживать определённые позы в неподвижном состоянии в течение определенного времени.</p>	
6.	<p>Тест 6. «ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»</p> <p>Вопрос 1. Спортивная тренировка - это ...</p> <p>... специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.</p> <p>... процесс, отражающий биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием физических нагрузок и отдыха и выражаются в росте его работоспособности.</p> <p>... процесс, отражающий биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием физических нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.</p> <p>... систематические и регулярные учебно-тренировочные занятия с плавным чередованием нагрузки и отдыха, направленные на улучшение спортивных результатов.</p> <p>Вопрос 2. Понятие тренированность ...</p> <p>... отражает биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием тренировочных нагрузок и отдыха и выражаются в росте его работоспособности.</p>	

<p>... отражает биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием тренировочных нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.</p> <p>... отображает наилучшую готовность спортсмена в достижении высоких результатов.</p> <p>... означает систематические и регулярные учебно-тренировочные занятия с плавным чередованием нагрузки и отдыха.</p> <p>Вопрос 3. Результат совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации называется ...</p> <p>... специальной тренированностью.</p> <p>... избранной физической подготовленностью.</p> <p>... общей физической подготовкой.</p> <p>... общей тренированностью.</p> <p>Вопрос 4. Спортивная форма спортсмена - это ...</p> <p>... наилучшая готовность к высоким достижениям, единство физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.</p> <p>... совокупность швейных изделий, надеваемых спортсменом с целью обезопасить своё тело от негативного влияния других спортсменов и окружающей среды.</p> <p>... отметка о полученных спортсменом разрядах и спортивных званиях, заносимая в персональную квалификационную карточку.</p> <p>... строгое соответствие росто-весовых показателей спортсмена заданным требованиям для данного вида спортивной деятельности.</p> <p>Вопрос 5. Увеличение тренировочных нагрузок в процессе спортивной тренировки должно иметь ...</p> <p>... волнообразную динамику.</p> <p>... геометрическую прогрессию.</p> <p>... экспоненциальную зависимость.</p> <p>... регрессивную динамику.</p> <p>Вопрос 6. Выполнению упражнений на фоне значительного кислородного долга соответствует ЧСС ...</p> <p>... от 180 ударов в минуту и выше.</p> <p>... менее 180 ударов в минуту.</p> <p>... от 120 ударов в минуту и выше.</p> <p>... менее 120 ударов в минуту.</p> <p>Вопрос 7. При тренировке в аэробных условиях ...</p> <p>... кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.</p> <p>... окисление мышечных тканей происходит исключительно за счет увеличения размеров мышечных волокон.</p> <p>... совершенствуются источники энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга.</p> <p>... энергия спортсмена вырабатывается за счет быстрого химического распада "топливных" веществ в мышцах без участия кислорода.</p> <p>Вопрос 8. Компенсаторная зона физических нагрузок по ЧСС применяется ...</p> <p>= ... при разминке.</p> <p>~ ... при работе субмаксимальной мощности.</p> <p>~ ... при развитии анаэробных процессов.</p>	
--	--

	<p>~ ... при работе в условиях большого кислородного долга.</p> <p>Вопрос 9. Основные признаки учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... стабильное расписание занятий, обеспечивающее их систематичность и правильное чередование работы и отдыха.</li> <li>... состав учащихся, обязательно однородный по возрасту, полу, подготовленности, состоянию здоровья.</li> <li>... применение различных методов обучения и тренировки, воспитания, организации и контроля.</li> <li>... ведущая роль педагога, отвечающего за организацию и проведение урока.</li> </ul> <p>Вопрос 10. Фаза вработывания соответствует ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... подготовительной части учебного занятия.</li> <li>... методической части учебного занятия.</li> <li>... основной части учебного занятия.</li> <li>... заключительной части учебного занятия.</li> </ul>	
7.	<p><b>Тест 7. «БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»</b></p> <p>Вопрос 1. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительного динамического постоянства внутренней среды и физиологических функций организма человека, называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... гомеостазом.</li> <li>... биологической адаптацией.</li> <li>... филогенезом.</li> <li>... энергетическим обменом.</li> </ul> <p>Вопрос 2. Реализация совокупности всех наследственных генов человека под влиянием внешней и внутренней среды называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... фенотипом.</li> <li>... генотипом.</li> <li>... монотипом.</li> <li>... онтогенезом.</li> <li>... ценотипом.</li> <li>... эпистазом.</li> </ul> <p>Вопрос 3. Активное перемещение тела в пространстве на расстояния, значительно превышающие его размеры, называется ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... локомоцией.</li> <li>... двигательной активностью.</li> <li>... кинематическим сдвигом.</li> <li>... скортацией.</li> </ul> <p>Вопрос 4. На первой стадии адаптационного синдрома у человека ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... происходит мобилизация памяти и внимания.</li> <li>... происходит мобилизация памяти при рассеянности внимания.</li> <li>... снижается уровень мышления и восприятия.</li> <li>... усиливается функция внимания при невозможности адекватно оценить обстановку.</li> </ul> <p>Вопрос 5. Анализатор, воспринимающий положение тела в пространстве располагается в ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... внутреннем ухе.</li> <li>... гипоталамусе.</li> <li>... мозжечке.</li> <li>... таламусе.</li> </ul>	



	<p>Вопрос 6. Воздействующие на человека барометрическое давление, газовый состав и влажность воздуха, температура окружающей среды и солнечная радиация называются ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... физической окружающей средой.</li> <li>... атмосферной окружающей средой.</li> <li>... климатической окружающей средой.</li> <li>... биологической окружающей средой.</li> </ul> <p>Вопрос 7. Что из нижеперечисленного не относится к жестким константам в организме человека?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ударный объём сердца</li> <li>Показатель pH крови</li> <li>Температура тела</li> <li>Уровень сахара в крови</li> </ul> <p>Вопрос 8. К какому типу биологических констант организма человека относится показатель температуры тела?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>жесткие</li> <li>динамические</li> <li>интегральные</li> <li>плавающие</li> <li>пластические</li> </ul> <p>Вопрос 9. При непрерывной длительной работе организм начинает испытывать сенсорную депривацию у ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... полярных лётчиков.</li> <li>... запаховедов.</li> <li>... механизаторов.</li> <li>... орнитологов.</li> </ul> <p>Вопрос 10. Для приспособления организма человека к условиям низких температур необходимо ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... белково-липидное питание с повышенным содержанием в пище жирорастворимых витаминов А, Е, К.</li> <li>... питание с большим количеством витаминов группы В.</li> <li>... употребление большого количества углеводов и жиров.</li> <li>... употребление большого количества крепких алкогольных напитков.</li> </ul>	
8.	<p>Тест 8. «ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ»</p> <p>Вопрос 1. Функциональное состояние организма - это ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... изменение форм и функций человека в течение его индивидуальной жизни.</li> <li>... комплекс свойств гормонального, психического и физического развития организма под воздействием внешней среды.</li> <li>... комплекс свойств, определяющих уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку.</li> <li>... совокупное влияние основных функций человека на его физическое и психоэмоциональное развитие.</li> </ul> <p>Вопрос 2. Оперативный педагогический контроль предназначен для определения ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия.</li> <li>... реакции организма занимающихся на физическую нагрузку в интервалах между тренировками.</li> <li>... тренировочного эффекта в пределах конкретного тренировочного цикла.</li> </ul>	

	<p>... тренировочного эффекта в конце учебного семестра или года.</p> <p>Вопрос 3. К субъективным показателям состояния организма человека относят ...</p> <p>... вес и рост тела.</p> <p>... величину пульса и артериальное давление..</p> <p>... прирост окружности грудной клетки.</p> <p>... сон, аппетит, усталость.</p> <p>Вопрос 4. Появление болей в левом подреберье во время тренировки объясняется, как правило, переполнением кровью ...</p> <p>... кишечника.</p> <p>... желчного пузыря.</p> <p>... печени.</p> <p>... селезенки.</p> <p>Вопрос 5. Сон человека делится на ...</p> <p>... 2 периода медленного сна и 1 период быстрого сна.</p> <p>... 2 периода медленного сна и 2 периода быстрого сна.</p> <p>... 4 периода медленного сна и 1 период быстрого сна.</p> <p>... 4 периода медленного сна и 2 периода быстрого сна.</p> <p>Вопрос 6. Пульс - это ...</p> <p>... колебания стенок сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.</p> <p>... колебания стенок сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.</p> <p>... периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха через лёгочные альвеолы.</p> <p>... периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</p> <p>Вопрос 7. Вид сердечной аритмии, характеризующейся частотой сердечных сокращений более 90 ударов в минуту, называется ...</p> <p>... вегето-сосудистой дистонией.</p> <p>... брадикардией.</p> <p>... кардиомиопатией.</p> <p>... стенокардией.</p> <p>... тахикардией.</p> <p>Вопрос 8. Индекс крепости телосложения Пинье рассчитывается исходя из показателей роста, веса и ...</p> <p>... окружности грудной клетки.</p> <p>... окружности запястья.</p> <p>... силы кисти рабочей руки.</p> <p>... типа телосложения.</p> <p>Вопрос 9. Повышенное накопление жира вследствие замедленного метаболизма характерно для лиц ...</p> <p>... с астеническим телосложением.</p> <p>... с гиперстеническим телосложением.</p> <p>... с нормостеническим телосложением.</p> <p>Вопрос 10. Индекс массы тела вычисляется по формуле ...</p> <p>ИМТ = масса тела (кг)/рост (м)</p> <p>ИМТ = масса тела (кг)/рост<sup>2</sup> (м)</p> <p>ИМТ = масса тела<sup>2</sup> (кг)/рост (м)</p> <p>ИМТ = масса тела (кг)*рост (м)</p> <p>ИМТ = масса тела (кг)*рост<sup>2</sup> (м)</p>	
--	---	--

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 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 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.

<b>Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
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