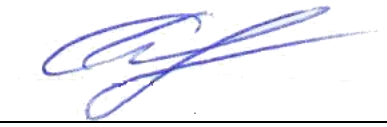
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ"

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель направления

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

С.В. Мичурин
(инициалы, фамилия)



(подпись)
«15» июня 2022 г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(Наименование дисциплины)

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

Санкт-Петербург – 2022

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

| Доцент; к.п.н.; доцент | | С.С. Плотникова |
|---|---|---|
| (должность, уч. степень, звание) | 12.05.2022 | (инициалы, фамилия) |

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«12» мая 2022 г, протокол № 12

Заведующий кафедрой № 64

| д.п.н.,доц. | | В.М. Башкин |
|---|---|---|
| (уч. степень, звание) | 12.05.2022 | (инициалы, фамилия) |

Ответственный за ОП ВО 09.03.02(06)

| ст. преподаватель | | В.А. Миклуш |
|---|---|---|
| (должность, уч. степень, звание) | 15.06.22 | (инициалы, фамилия) |

Заместитель директора института №4 по методической работе

| доц.,к.т.н.,доц. | | А.А. Ключарев |
|---|---|---|
| (должность, уч. степень, звание) | 15.06.22 | (инициалы, фамилия) |

Аннотация

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

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

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

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

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

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

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

Язык обучения по дисциплине «русский».

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

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

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

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

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

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

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

| Категория (группа) компетенции | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|
| Универсальные компетенции | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.З.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<br>УК-7.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки |

2. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

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

- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

3. Объем и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

| Вид учебной работы | Всего | Трудоемкость по семестрам |
|---|---|---|
| | | №1 |
| 1 | 2 | 3 |
| ***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** | 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 |
| **Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры** | 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 |
| **Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры** | 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 |
| **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 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. |
| **1** | 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. |
| **1** | 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<br>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<br>Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре в вузе. Подготовительная, основная и заключительная части занятия. Общая и моторная плотность занятия. Фомы 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<br>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<br>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. Аантропометрические 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 | 2 | | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | занятие | | | |
| 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 (кроме электронных экземпляров) |
|---|---|---|
| 61<br>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<br>П 32 | Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с.<br>ISBN 978-5-8088-1471-4 | 100 |
| Ч<br>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<br>Б 33 | Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с. | 100 |
| Ч<br>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<br>С 34<br>http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=418 | 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<br>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 |
|---|---|
| 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. | Операционная система<br>Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine | |
| 2. | Офис<br>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»<br>http://www.consultant.ru/ |
| 2 | Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier<br>www.scopus.com |
| 3 | ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М"<br>http://znanium.com/ |
| 4 | ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань".<br>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»<br>http://www.urait.ru |

## 9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице12.

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) | 12-07, 13-09, а12-01, а52-32, а52-18, а21-18 |

| | | |
|---|---|---|
| | мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей). | |
| 2 | **Спортивный зал с раздельными 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 |
| 3 | **Спортивный зал** ( 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 | **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 |
| 6 | **Зал медицинской специальной группы**. ( 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 | **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 |
| 8 | **Зал общей физической подготовки** ( 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 средствдля 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<br>5-балльная шкала | Характеристика сформированных компетенций |
|---|---|
| «отлично»<br>«зачтено» | – обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал;<br>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;<br>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;<br>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;<br>– делает выводы и обобщения;<br>– свободно владеет системой специализированных понятий. |
| «хорошо»<br>«зачтено» | – обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;<br>– не допускает существенных неточностей;<br>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;<br>– аргументирует научные положения;<br>– делает выводы и обобщения;<br>– владеет системой специализированных понятий. |
| «удовлетворительно»<br>«зачтено» | – обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы;<br>– допускает несущественные ошибки и неточности;<br>– испытывает затруднения в практическом применении знаний направления;<br>– слабо аргументирует научные положения;<br>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;<br>– частично владеет системой специализированных понятий. |
| «неудовлетворительно»<br>«не зачтено» | – обучающийся не усвоил значительной части программного материала;<br>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;<br>– испытывает трудности в практическом применении знаний;<br>– не может аргументировать научные положения;<br>– 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.З.1 |
| 4. | Возрождение Олимпийского движения в конце 19 века. | УК-7.З.1 |
| 5. | Факторы, влияющие на зарождение и формирование спорта. | УК-7.З.1 |
| 6. | Современное Олимпийское движение. | УК-7.З.1 |
| 7. | Зарождение и развитие физической культуры и спорта в Российской Империи. | УК-7.З.1 |
| 8. | Физическая культура и спорт в Российской Федерации. | УК-7.З.1 |
| 9. | Физическая культура и спорт в СССР. | УК-7.З.1 |
| 10. | Понятие физической культуры. | УК-7.З.1 |
| 11. | Понятия физической подготовки и физической подготовленности. | УК-7.З.1 |
| 12. | Средства и методы физической культуры. | УК-7.З.1 |
| 13. | Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке | УК-7.З.1 |
| 14. | Деятельностная и ценностная сфера физической культуры | УК-7.З.1 |
| 15. | Общая и специальная физическая подготовка | УК-7.З.1 |
| 16. | Нетрадиционные системы физических упражнений | УК-7.З.1 |
| 17. | Основные составляющие профессионально-прикладной физической культуры. | УК-7.З.1 |
| 18. | Производственная физическая культура, ее цель и задачи | УК-7.З.1 |
| 19. | Методические принципы физического воспитания. | УК-7.З.1 |
| 20. | Основы и этапы обучения движениям. | УК-7.З.1 |
| 21. | Годичное планирование учебного процесса по физическому воспитанию | УК-7.З.1 |
| 22. | Общая и специальная физическая подготовка, Её цели и задачи. | УК-7. З.1 |
| 23. | Части учебного занятия по физической культуре. | УК-7.З.1 |
| 24. | Формы занятий физическими упражнениями. | УК-7.З.1 |
| 25. | Основные этапы проведения спортивной тренировки. | УК-7.З.1 |
| 26. | Особенности развития общей и специальной выносливости. | УК-7.З.1 |
| 27. | Особенности развития скоростных способностей. | УК-7.З.1 |
| 28. | Особенности развития силовых способностей. | УК-7.З.1 |
| 29. | Особенности развития гибкости. | УК-7.З.1 |
| 30. | Особенности развития ловкости и координации. | УК-7.З.1 |
| 31. | Комплексное развитие основных физических качеств. | УК-7.З.1 |
| 32. | Методы оценки основных физических качеств. | УК-7.З.1 |
| 33. | Возрастная периодизация онтогенеза человека. | УК-7.З.1 |
| 34. | Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок. | УК-7.З.1 |
| 35. | Строение и функции кровесносной системы человека | УК-7.З.1 |
| 36. | Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека | УК-7.З.1 |
| 37. | Строение и функции дыхательной системы человека | УК-7.З.1 |
| 38. | Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека | УК-7.З.1 |
| 39. | Строение и функции нервной системы человека | УК-7.З.1 |
| 40. | Строение и функции выделительной системы человека | УК-7.З.1 |
| 41. | Физиологические показатели самоконтроля. | УК-7.З.1 |

| | | |
|---|---|---|
| 42. | Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. | УК-7.З.1 |
| 43. | Объективные показатели самоконтроля. | УК-7.З.1 |
| 44. | Субъективные показатели самоконтроля. | УК-7.З.1 |
| 45. | Антропометрические измерения. | УК-7.З.1 |
| 46. | Соматоскопические показатели. | УК-7.З.1 |
| 47. | Антропометрические индексы и стандарты. | УК-7.З.1 |
| 48. | Функциональные пробы. | УК-7.З.1 |
| 49. | Ведение дневника самоконтроля. | УК-7.З.1 |
| 50. | Физическая культура и спорт как средство патриотического воспитания | УК-7.З.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 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 |

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 РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА<br>Вопрос 1. Согласно теории английского ученого Рейнака активным физическим упражнениям человека предшествовала ...<br>... магия.<br>... война.<br>... игра.<br>... охота. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 2. В родовом обществе обряд-посвящение при переходе индивидуума на новую ступень развития в рамках какой-либо социальной группы или общества назывался ...<br>... инициация.<br>... инициализация.<br>... социализация.<br>... интронизация. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 3. У племен Майя была распространена игра с тяжелым каучуковым мячом, цель которой заключалось в том, чтобы ...<br>... забросить мяч в каменное кольцо в стене.<br>... закатить мяч на сторону соперника любой частью тела, за исключением рук и ступней.<br>... провести мяч через расставленные ворота с помощью наконечника копья.<br>... сбить мячом как можно больше кеглей соперника. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 4. Каждый гражданин Спарты считался военнообязанным в возрасте ...<br>... от 20 до 60 лет.<br>... от 17 до 55 лет.<br>... от 20 до 50 лет.<br>... от 17 до 50 лет. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 5. Гимнастика в Древней Греции разделялась на три раздела:<br>...палестрика, орхестика, игры.<br>... палестрика, орхестика, борьба.<br>... палестрика, моторика, игры.<br>... палестика, моторика, борьба. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 6. Капитолийские игры в Древнем Риме были учреждены | УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | императором ...<br>...Домицианом.<br>...Октавианом.<br>...Нероном.<br>...Траяном.<br>Вопрос 7. Игра в мяч "Же де Пом", распространенная среди феодалов, является прародительницей современного ...<br>... тенниса.<br>... бильярда.<br>... гольфа.<br>... дартса.<br>... кёрлинга.<br>Вопрос 8. Вопросы гармоничного физического воспитания ребенка одним из первых стал поднимать английский педагог ...<br>... Джон Локк.<br>... Джозеф Ланкастер.<br>... Томас Мор.<br>... Френсис Бекон.<br>Вопрос 9. Шведская гимнастика, распространенная в Скандинавских странах в 18 веке, ассоциируется в нашей стране с названием ...<br>... гимнастической стенки.<br>... гимнастической палки.<br>... гимнастической скамейки.<br>... гимнастического коня.<br>Вопрос10. Одни из первых спортивных тренажеров были изобретены в середине XIX века ...<br>... Густавом Цандером.<br>... Грейвсом Отисом.<br>... Фридрихом Яном.<br>... Хенриком Фитнессом. | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |
| 2. | Тест 2. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ СПОРТА В МИРЕ<br>Вопрос 1. Первые Олимпийские игры древности состоялись в Древней Греции в ...<br>... 677 году до н.э.<br>**...** 776 году до н.э.<br>... 766 году до н.э.<br>... 767 году до н.э.<br>Вопрос 2. Человека, в обязанности которого входило смазывание обнаженных тел спортсменов маслом, в Древней Греции называли ...<br>... гимназиархом.<br>... каллифатерием.<br>... оливием.<br>... педотрибом.<br>Вопрос 3. Соревнования по каким из перечисленных видов лёгкой атлетики никогда не входили в программу Олимпийских игр в Древней Греции?<br>Бег с препятствиями<br>Эстафетный бег<br>Прыжки длину<br>Метание диска<br>Прыжки в высоту<br>Вопрос 4. Нехорошим человеком, который запретил Олимпийские | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | игры в Древней Греции оказался император ...<br>... Феодосий.<br>... Грациан.<br>... Домициан.<br>... Октавиан.<br>... Флавий.<br>Вопрос 5. Одним из основоположников современной спортивной литературы в конце XVIII века стал немецкий педагог ...<br>Иоганн Гутс-Мутс<br>Франц Бабель фон Фронсберг<br>Христиан Фридрих фон Глюк<br>Иоганн Готтлиб Карл Шпацир<br>Вопрос 6. В каком городе в 1867 году был основан один из первых в Европе атлетических клубов?<br>Лондон<br>Берлин<br>Париж<br>Нью-Йорк<br>Вопрос 7 Американский тренер Джеймс Нейсмит запомнился тем, что ...<br>... разработал правила баскетбола.<br>... разработал современную технику барьерного бега.<br>... стал автором первого учебного пособия по плаванию.<br>... стал тренером первого олимпийского чемпиона современности.<br>Вопрос 8. Кто является основоположником возрождения Олимпийских игр современности?<br>Барон Пьер де Кубертен<br>Граф Анри де Байе-Латур<br>Король Греции Георг I<br>Маркиз Хуан Антонио Самаранч<br>Вопрос 9. В каком году было принято решение о возрождении современных Олимпийских игр?<br>1894<br>1886<br>1880<br>1896<br>Вопрос10. Олимпийским чемпионом на Играх 1896 года стал Томас Бёрк из США, который удивил зрителей и судей тем, что пришел на соревнования ...<br>... с детским совочком и стал копать ямки.<br>... с детским сачком и стал ловить кузнечиков.<br>... с детскими формочками и стал строить куличики.<br>... с детским водным пистолетиком и стал поливать себе голову. | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |
| 3. | Тест 3. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ СПОРТА В РОССИИ<br>Вопрос 1. Задача игроков в чур сводилась к тому, чтобы …<br>… загнать мяч в лунку соперника.<br>… запятнать как можно больше соперников.<br>… бросить камень как можно ближе к камню соперника.<br>… выбить как можно больше кеглей соперника.<br>Вопрос 2. Изучением вопросов физического воспитания детей у разных народов, населяющих Россию, занимался …<br>… Е.А. Покровский. | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | … Н.А. Доролюбов.<br>… К.Д. Ушинский.<br>… И.М. Сеченов. | |
| | Вопрос 3. Первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания в конце 19 века были курсы ...<br>... воспитательниц и руководительниц физического образования.<br>... молодого наставника физического обучения.<br>... руководителей общественного физического и нравственного воспитания молодежи.<br>... учителей гимнастики для нужд светского образования. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 4. Спортивная специализация Митрофана Свешникова и Анатолия Переселенцева –<br>борьба.<br>гребля.<br>велоспорт.<br>гимнастика.<br>лёгкая атлетика. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 5. Александр Паншин заказал изготовление коньков собственной модели в мастерской по производству...<br>… хирургических инструментов.<br>… кухонных приборов.<br>… приборов точной механики.<br>… специального спортивного инвентаря. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 6. Один из первых в Российской Империи профессиональных футбольных клубов был организован в …<br>… Орехово-Зуево.<br>… Ногинске.<br>… Одинцово.<br>… Подольске. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 7. Какой из пригородов Санкт-Петербурга считается родиной отечественной лёгкой атлетики?<br>Тярлево<br>Гатчина<br>Коломяги<br>Красное Село | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 8. Основным соперником Панина-Коломенкина на Олимпийских играх был …<br>… Ульрих Сальхов.<br>… Аксель Паульсен.<br>… Алоиз Лутц.<br>… Вернер Риттбергер. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 9. Первым председателем Российского Олимпийского комитета был …<br>... В.И. Срезневский.<br>... Г.И. Рибопьер.<br>… Г.А. Дюпперон.<br>... Великий князь Д. Романов.<br>… А.Д. Бутовский. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос10. В каком городе состоялась I Всероссийская Олимпиада?<br>Киев<br>Москва | УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Санкт-Петербург<br>Рига<br>Одесса | |
| 4. | Тест 4. «ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»<br>Вопрос 1. Физическое воспитание - это ...<br>... педагогический процесс, направленный на формирование физически здорового, духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека.<br>... 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.<br>... средство физической культуры, направленное на формирование физически здорового, духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепление здоровья в рамках учебной программы.<br>... степень овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.<br>Вопрос 2. Физическая подготовленность - это ...<br>... степень владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.<br>... психологическая готовность занимающихся к выполнению адекватной физической нагрузки.<br>... процесс изменения форм и функций организма под действием физических упражнений.<br>... повышение силовых способностей и выносливости организма.<br>Вопрос 3. Спортивная тренировка - это ...<br>... педагогический процесс, направленный на подготовку спортсмена к соревнованиям.<br>... многократное выполнение спортивного упражнения.<br>... многократно повторяющийся процесс физической активности.<br>... соревновательная деятельность и подготовка к ней.<br>Вопрос 4. Физическая рекреация - это ...<br>... отдых, восстановление сил человека израсходованных в процессе тренировочных занятий и соревнований.<br>... постепенное приспособление организма к нагрузкам.<br>... изменение тонуса мышц в ходе однократного двигательного акта.<br>~ ... состояние расслабленности после выполненной работы.<br>Вопрос 5. Физические упражнения - это ...<br>... такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.<br>... двигательные формы, направленные поддержание и совершенствование физического развития.<br>... виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма.<br>... такие двигательные действия, которые направлены на | УК-7.У.1<br><br>УК-7.У.1<br><br>УК-7.У.1<br><br>УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | формирование двигательных умений и навыков.<br>Вопрос 6. Укажите одну из важнейших функций спорта ...<br>Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.<br>Конкретное предметное соревновательное упражнение.<br>Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.<br>Средство заработка для недостаточно обеспеченных слоев общества.<br>Вопрос 7. Физическое развитие - это ...<br>... процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма.<br>... понятие необходимости занятий физкультурой и спортом.<br>... повышение силовых способностей и выносливости организма.<br>... развитие основных физических качеств человека.<br>Вопрос 8. Какие из нижеперечисленных видов спорта не могут служить средствами физического воспитания студентов?<br>бридж<br>настольный теннис<br>скалолазание<br>стрельба<br>шахматы<br>Вопрос 9. Какому из перечисленных законов не подчиняется процесс физического развития человека?<br>закону биологической совместимости Гюнтера<br>биологическому закону упражняемости<br>закону возрастной ступенчатости<br>закону единства организма и географической среды<br>закону перехода количественных изменений в качественные<br>Вопрос10. Физическое совершенство - это ...<br>... высшая степень развития индивидуальных физических способностей, которые соответствует требованиям трудовой и других сфер жизненной деятельности.<br>... комплекс двигательных действий человека, обеспечивающих его физическое и психическое развитие.<br>... наиболее оптимальная реакция организма на воздействие определенной, дозируемой физической нагрузки.<br>... процесс развития основных физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков, необходимых для успешного осуществления определенного рода деятельности. | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |
| 5. | Тест 5. «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»<br>Вопрос 1. Физические качества - это ...<br>... врожденные генетически унаследованные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.<br>... уровень развития физических способностей личности, прикладываемых к определенной деятельности человека.<br>... степень влияния внутренних процессов, происходящих в организме на физическое развитие человека.<br>... физиологические свойства личности, являющиеся условиями успешного осуществления определённого рода деятельности.<br>Вопрос 2. Выделяют ... основных физических качеств человека.<br>4<br>5<br>6<br>7 | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Вопрос 3. Степень напряжения мышц при их сокращении характеризует физическое качество ...<br>... силы.<br>... быстроты.<br>... выносливости.<br>... гибкости.<br>... координации. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 4. Для развития какого из физических качеств необходимо выполнять недостаточно изученные упражнения, содержащие в себе элементы новизны?<br>Координации<br>Быстроты<br>Выносливости<br>Гибкости<br>Силы | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 5. Быстрота - это способность человека ...<br>... выполнять движения в кратчайшее время.<br>**...** быстро аклиматироваться в условиях изменяющейся внешней среды.<br>... быстро передвигаться из одной точки в другую.<br>... к быстрым мышечным сокращениям в единицу времени. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 6. Спринтерская скорость - это...<br>... предельно максимальная быстрота движений на коротких отрезках дистанции или фрагментах целостной двигательной деятельности человека.<br>... быстрота выявляемая при относительно безнагрузочных движениях человека.<br>... время преодоления старта и стартового разгона до перехода спортсмена к бегу с постоянной скоростью.<br>... скорость от момента сигнала до начала действия. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 7. Под выносливостью понимают способность человека ...<br>... к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.<br>... длительное время находиться в сложных климатических условиях без существенного снижения работоспособности.<br>... поддерживать максимальное напряжение мышечных волокон в течение длительного времени.<br>... удерживать функциональные сдвиги организма в определенных пределах под действием физической нагрузки. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 8. В физиологии под силой мышцы понимают ...<br>... максимальное напряжение, которое она способна развить.<br>... максимальное удлинение, которое она способна развить.<br>... отношение анатомического поперечника мышцы к её физиологическому поперечнику.<br>... площадь поперечного сечения мышцы в её самой широкой части. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 9. Успешный результат в беге на 400 метров будет зависеть от проявления бегуном ...<br>... спринтерской скорости и скоростной выносливости.<br>... силовой и спринтерской скорости.<br>... скоростной выносливости и координационной скорости<br>... спринтерской и координационной скорости. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос10. Под активной гибкостью понимают способность ... | УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ... выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц.<br>... выполнять движения под воздействием внешнего отягощения или специальных приспособлений.<br>... выполнять движения с большой амплитудой при максимальном статическом напряжении.<br>... удерживать определённые позы в неподвижном состоянии в течение определенного времени. | |
| 6. | Тест 6. «ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»<br>Вопрос 1. Спортивная тренировка - это ...<br>... 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.<br>... процесс, отражающий биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием физических нагрузок и отдыха и выражаются в росте его работоспособности.<br>... процесс, отражающий биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием физических нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.<br>... систематические и регулярные учебно-тренировочные занятия с плавным чередованием нагрузки и отдыха, направленные на улучшение спортивных результатов.<br>Вопрос 2. Понятие тренированность ...<br>... отражает биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием тренировочных нагрузок и отдыха и выражаются в росте его работоспособности.<br>... отражает биологические изменения в организме спортсмена которые происходят под воздействием тренировочных нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности.<br>... отображает наилучшую готовность спортсмена в достижении высоких результатов.<br>... означает систематические и регулярные учебно-тренировочные занятия с плавным чередованием нагрузки и отдыха.<br>Вопрос 3. Результат совершенствования спортсмена в конкретном виде мышечной деятельности, избранном в качестве предмета спортивной специализации называется ...<br>... специальной тренированностью.<br>... избранной физической подготовленностью.<br>... общей физической подготовкой.<br>... общей тренированностью.<br>Вопрос 4. Спортивная форма спортсмена - это ...<br>... наилучшая готовность к высоким достижениям, единство физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.<br>... совокупность швейных изделий, надеваемых спортсменом с целью обезопасить своё тело от негативного влияния других спортсменов и окружающей среды.<br>... отметка о полученных спортсменом разрядах и спортивных званиях, заносимая в персональную квалификационную карточку. | УК-7.У.1<br><br>УК-7.У.1<br><br>УК-7.У.1<br><br>УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ... строгое соответствие росто-весовых показателей спортсмена заданным требованиям для данного вида спортивной деятельности.<br>Вопрос 5. Увеличение тренировочных нагрузок в процессе спортивной тренировки должно иметь ...<br>... волнообразную динамику.<br>... геометрическую прогрессию.<br>... экспоненциальную зависимость.<br>... регрессивную динамику.<br>Вопрос 6. Выполнению упражнений на фоне значительного кислородного долга соответствует ЧСС ...<br>... от 180 ударов в минуту и выше.<br>... менее 180 ударов в минуту.<br>... от 120 ударов в минуту и выше.<br>... менее 120 ударов в минуту.<br>Вопрос 7. При тренировке в аэробных условиях ...<br>... кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.<br>... окисление мышечных тканей происходит исключительно за счет увеличения размеров мышечных волокон.<br>... совершенствуются источники энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга.<br>... энергия спортсмена вырабатывается за счет быстрого химического распада "топливных" веществ в мышцах без участия кислорода.<br>Вопрос 8. Компенсаторная зона физических нагрузок по ЧСС применяется ...<br>= ... при разминке.<br>~ ... при работе субмаксимальной мощности.<br>~ ... при развитии анаэробных процессов.<br>~ ... при работе в условиях большого кислородного долга.<br>Вопрос 9. Основные признаки учебного занятия:<br>... стабильное расписание занятий, обеспечивающее их систематичность и правильное чередование работы и отдыха.<br>... состав учащихся, обязательно однородный по возрасту, полу, подготовленности, состоянию здоровья.<br>... применение различных методов обучения и тренировки, воспитания, организации и контроля.<br>... ведущая роль педагога, отвечающего за организацию и проведение урока.<br>Вопрос10. Фаза врабатывания соответствует ...<br>... подготовительной части учебного занятия.<br>... методической части учебного занятия.<br>... основной части учебного занятия.<br>... заключительной части учебного занятия. | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |
| 7. | Тест 7. «БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»<br>Вопрос 1. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительного динамического постоянства внутренней среды и физиологических функций организма человека, называется ...<br>... гомеостазом.<br>... биологической адаптацией. | УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ... филогенезом.<br>... энергетическим обменом. | |
| | Вопрос 2. Реализация совокупности всех наследственных генов человека под влиянием внешней и внутренней среды называется ...<br>... фенотипом.<br>... генотипом.<br>... монотипом.<br>... онтогенезом.<br>... ценотипом.<br>... эпистазом. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 3. Активное перемещение тела в пространстве на расстояния, значительно превышающие его размеры, называется ...<br>... локомоцией.<br>... двигательной активностью.<br>... кинематическим сдвигом.<br>... скортацией. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 4. На первой стадии адаптационного синдрома у человека ...<br>... происходит мобилизация памяти и внимания.<br>... происходит мобилизация памяти при рассеянности внимания.<br>... снижается уровень мышления и восприятия.<br>... усиливается функция внимания при невозможности адекватно оценить обстановку. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 5. Анализатор, воспринимающий положение тела в пространстве располагается в ...<br>... внутреннем ухе.<br>... гипоталамусе.<br>... мозжечке.<br>... таламусе. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 6. Воздействующие на человека барометрическое давление, газовый состав и влажность воздуха, температура окружающей среды и солнечная радиация называются ...<br>... физической окружающей средой.<br>... атмосферной окружающей средой.<br>... климатической окружающей средой.<br>... биологической окружающей средой. | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 7. Что из нижеперечисленного не относится к жестким константам в организме человека?<br>Ударный объём сердца<br>Показатель РН крови<br>Температура тела<br>Уровень сахара в крови | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 8. К какому типу биологических констант организма человека относится показатель температуры тела?<br>жёсткие<br>динамические<br>интегральные<br>плавающие<br>пластические | УК-7.У.1 |
| | Вопрос 9. При непрерывной длительной работе организм начинает испытывать сенсорную депривацию у ...<br>... полярных лётчиков.<br>... запаховедов. | УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ... механизаторов.<br>... орнитологов.<br>Вопрос10. Для приспособления организма человека к условиям низких температур необходимо ...<br>... белково-липидное питание с повышенным содержанием в пище жирорастворимых витаминов А, Е, К.<br>... питание с большим количеством витаминов группы В.<br>... употребление большого количества углеводов и жиров.<br>... употребление большого количества крепких алкогольных напитков. | УК-7.У.1 |
| 8. | Тест 8. «ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ»<br>Вопрос 1. Функциональное состояние организма - это ...<br>... изменение форм и функций человека в течение его индивидуальной жизни.<br>... комплекс свойств гормонального, психического и физического развития организма под воздействием внешней среды.<br>... комплекс свойств, определяющих уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку.<br>... совокупное влияние основных функций человека на его физическое и психоэмоциональное развитие.<br>Вопрос 2. Оперативный педагогический контроль предназначен для определения ...<br>... срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия.<br>... реакции организма занимающихся на физическую нагрузку в интервалах между тренировками.<br>... тренировочного эффекта в пределах конкретного тренировочного цикла.<br>... тренировочного эффекта в конце учебного семестра или года.<br>Вопрос 3. К субъективным показателям состояния организма человека относят ...<br>... вес и рост тела.<br>... величину пульса и артериальное давление..<br>... прирост окружности грудной клетки.<br>... сон, аппетит, усталость.<br>Вопрос 4. Появление болей в левом подреберье во время тренировки объясняется, как правило, переполнением кровью ...<br>... кишечника.<br>... желчного пузыря.<br>... печени.<br>... селезенки.<br>Вопрос 5. Сон человека делится на ...<br>... 2 периода медленного сна и 1 период быстрого сна.<br>... 2 периода медленного сна и 2 периода быстрого сна.<br>... 4 периода медленного сна и 1 период быстрого сна.<br>... 4 периода медленного сна и 2 периода быстрого сна.<br>Вопрос 6. Пульс - это ...<br>... колебания стенок сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.<br>... колебания стенок сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.<br>... периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха через лёгочные альвеолы. | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ... периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.<br>Вопрос 7. Вид сердечной аритмии, характеризующейся частотой сердечных сокращений более 90 ударов в минуту, называется ...<br>... вегето-сосудистой дистонией.<br>... брадикардией.<br>**...** кардиомиопатией.<br>... стенокардией.<br>... тахикардией.<br>Вопрос 8. Индекс крепости телосложения Пинье рассчитывается исходя из показателей роста, веса и ...<br>... окружности грудной клетки.<br>... окружности запястья.<br>... силы кисти рабочей руки.<br>... типа телосложения.<br>Вопрос 9. Повышенное накопление жира вследствие замедленного метаболизма характерно для лиц ...<br>... с астеническим телосложением.<br>... с гиперстеническим телосложением.<br>... с нормостеническим телосложением.<br>Вопрос10. Индекс массы тела вычисляется по формуле ...<br>ИМТ = масса тела (кг)/рост (м)<br>ИМТ = масса тела (кг)/рост2 (м)<br>ИМТ = масса тела2 (кг)/рост (м)<br>ИМТ = масса тела (кг)*рост (м)<br>ИМТ = масса тела (кг)*рост2 (м) | УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1<br>УК-7.У.1 |

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 знаний.

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, особенное 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, приходить 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 обучающемся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающемся практических занятий:

– закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;

– развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

– овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;

– выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;

– обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

– познавательная;

– развивающая;

– воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

– ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;

– аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;

– творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач.

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

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

**Требования к проведению практических занятий**

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

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

11.4 Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ

Учебным планом не предусмотрено.

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

Учебным планом не предусмотрено.

11.6 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

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

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

Основные задачи организации самостоятельной работы студентов направлены на:

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

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

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

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

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

11.7 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

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

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

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 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |