

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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. Беззатеев

(подпись)

«15» мая 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(Название дисциплины)

| | |
|--|--|
| Код направления | 10.05.03 |
| Наименование направления/ специальности | Информационная безопасность автоматизированных систем |
| Наименование направленности | Обеспечение информационной безопасности распределенных информационных систем |
| Форма обучения | очная |

Санкт-Петербург 2018г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил(а)

Доцент, к.п.н, доцент

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 15.05.18

И.М Евдокимов

инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«15» мая 2018 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

Д.п.н., доц.

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 15.05.18

В.М. Башкин

инициалы, фамилия

Ответственный за ОП 10.05.03(07)

доц.,к.т.н.,доц.

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 15.05.18

В.А. Мыльников

инициалы, фамилия

Заместитель директора института (декана факультета) № 3 по методической работе

доц.,к.т.н.,доц.

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 15.05.18

М.В. Бураков

инициалы, фамилия

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть образовательной программы подготовки обучающихся по специальности 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем» направленность «Обеспечение информационной безопасности распределенных информационных систем». Дисциплина реализуется кафедрой №64.

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника

общекультурных компетенций:

ОК-9 «способность использовать методы и средства физической культуры 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, зачет.

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 физического воспитания студентов 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 ФВ 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 и эстетических начал).

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

- **ОК-9** «способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации»:
 - знать приемы оказания первой помощи, методы поведения и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций»;
 - уметь применять приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуациях;
 - владеть навыками оказания первой помощи и методами поведения и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
 - иметь опыт оказания первой помощи, методами поведения и защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина базируется на знаниях, ранее приобретенных студентами при изучении следующих дисциплин:

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

3. Объем дисциплины в ЗЕ/ академ. час

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 1

Таблица 1 – Объем и трудоемкость дисциплины

| Вид учебной работы | Всего | Трудоемкость по семестрам | |
|---|--------------|---------------------------|-------|
| | | №5 | №6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час) | 2/ 72 | 0/ 50 | 2/ 22 |
| <i>Аудиторные занятия</i> , всего час., <i>В том числе</i> | 56 | 34 | 22 |
| лекции (Л), (час) | 34 | 34 | |
| Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час) | 22 | | 22 |
| лабораторные работы (ЛР), (час) | | | |
| курсовой проект (работа) (КП, КР), (час) | | | |
| Экзамен, (час) | | | |
| <i>Самостоятельная работа</i> , всего (час) | 16 | 16 | |
| Вид промежуточного контроля: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.) | Зачет, Зачет | Зачет | Зачет |

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий

Разделы и темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость

| Разделы, темы дисциплины | Лекции (час) | ПЗ (СЗ) (час) | ЛР (час) | КП (час) | СРС (час) |
|--|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
| Семестр 5 | | | | | |
| Раздел 1. История развития физической культуры и спорта | 4 | | | | 2 |
| Тема 1.1. История развития и современное состояние физической культуры и спорта | 4 | | | | 2 |
| Раздел 2. Основы теории и методика физической культуры | 16 | | | | 8 |
| Тема 2.1. Определения и понятия физической культуры и спорта | 4 | | | | 2 |
| Тема 2.2. Профессинально-прикладная физическая культура | 4 | | | | 2 |
| Тема 2.3. Построение самостоятельных занятий по физической культуре | 4 | | | | 2 |
| Тема 2.4. Развитие физических качеств | 4 | | | | 2 |
| Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры | 14 | | | | 6 |
| Тема 3.1. Социально-биологические основы физической культуры | 4 | | | | 2 |
| Тема 3.2. Основы здорового питания при занятиях физической культурой | 4 | | | | 2 |
| Тема 3.3. Основы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой | 6 | | | | 2 |
| Итого в семестре: | 34 | 0 | 0 | 0 | 16 |
| Семестр 6 | | | | | |
| Раздел 1. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма | | 8 | | | |
| Тема 1.1. Проведение антропометрических исследований. | | 2 | | | |
| Тема 1.2. Расчет основных антропометрических индексов. | | 2 | | | |
| Тема 1.3. Проведение функциональных проб. | | 2 | | | |
| Тема 1.4. Проведение тестов физической подготовленности | | 2 | | | |

| | | | | | |
|--|-----------|-----------|----------|----------|-----------|
| Раздел 2. Методика развития основных физических качеств | | 10 | | | |
| Тема 2.1. Средства и методы развития быстроты | | 2 | | | |
| Тема 2.2.. Средства и методы развития силовых способностей | | 2 | | | |
| Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости | | 2 | | | |
| Тема 2.4. Средства и методы развития гибкости | | 2 | | | |
| Тема 2.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей | | 2 | | | |
| Раздел 3. Разработка индивидуальных оздоровительных программ | | 4 | | | |
| Тема 3.1. Проектирование режима оптимальной двигательной активности. | | 4 | | | |
| Итого в семестре: | | 22 | | | |
| Итого: | 34 | 22 | 0 | 0 | 16 |

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 3.

Таблица 3 - Содержание разделов и тем лекционных занятий

| Номер раздела | Название и содержание разделов и тем лекционных занятий |
|---------------|--|
| 1 | 1.1. История развития и современное состояние физической культуры и спорта. История развития физических упражнений. Древние Олимпийские игры. Условия зарождения и формирования спорта. Зарождение современных Олимпийских игр. Современное состояние спорта в мире. Зарождение физической культуры и спорта в Российской Федерации. Великие спортсмены Российской Федерации. |
| 2 | 2.1. Определения и понятия физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры. Определения и понятия физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышения учебной работоспособности студентов Понятие спорта. |
| 2 | 2.2. Профессионально-прикладная физическая культура. Производственная физическая культура. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки |

| | |
|---|--|
| | студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования. |
| 2 | 2.3. Построение самостоятельных занятий по физической культуре. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. |
| 2 | 2.4. 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. |
| 3 | 3.1. Социально-биологические основы физической культуры. Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| 3 | 3.2. Основы спортивного питания. Основные требования к спортивному питанию. Понятие о нутриентах. Основные компоненты питания при занятиях физическими упражнениями. Белки, углеводы и жиры. Энергетические основы питания. Биологические добавки. Спортивные напитки. Суточный режим питания. |
| 3 | 3.3. Основы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой. 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 4.

Таблица 4 – Практические занятия и их трудоемкость

| № п/п | Темы практических занятий | Формы практических занятий | Трудоемкость, (час) | № раздела дисциплины |
|--------|--|-------------------------------|---------------------|----------------------|
| 1. | Тема 1.1. Проведение антропометрических исследований. | Методико-практическое занятие | 2 | 1 |
| 2. | Тема 1.2. Расчет основных антропометрических индексов. | Методико-практическое занятие | 2 | 1 |
| 3. | Тема 1.3. Проведение функциональных проб. | Методико-практическое занятие | 2 | 1 |
| 4. | Тема 1.4. Проведение тестов физической подготовленности | Методико-практическое занятие | 2 | 1 |
| 5. | Тема 2.1. Средства и методы развития быстроты | Методико-практическое занятие | 2 | 2 |
| 6. | Тема 2.2.. Средства и методы развития силовых способностей | Методико-практическое занятие | 2 | 2 |
| 7. | Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости | Методико-практическое занятие | 2 | 2 |
| 8. | Тема 2.4. Средства и методы развития гибкости | Методико-практическое занятие | 2 | 2 |
| 9. | Тема 2.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей | Методико-практическое занятие | 2 | 2 |
| 10 | Тема 3.1. Проектирование режима оптимальной двигательной активности. | Методико-практическое занятие | 4 | 3 |
| Всего: | | | 22 | |

4.4 Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

| № п/п | Наименование лабораторных работ | Трудоемкость, (час) | № раздела дисциплины |
|--|---------------------------------|---------------------|----------------------|
| Учебным планом не предусмотрено | | | |
| Всего: | | | |

4.5 Курсовое проектирование (работа)

Учебным планом не предусмотрено

4.6 Самостоятельная работа студентов

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6. Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

| Вид самостоятельной работы | Всего, час | Семестр 5, час |
|---|------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Самостоятельная работа, всего | 16 | 16 |
| изучение теоретического материала дисциплины (ТО) | 10 | 10 |
| курсовое проектирование (КП, КР) | | |
| расчетно-графические задания (РГЗ) | | |
| выполнение реферата (Р) | | |
| Подготовка к текущему контролю (ТК) | 6 | 6 |
| домашнее задание (ДЗ) | | |
| контрольные работы заочников (КРЗ) | | |

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю);

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы студентов указаны в п.п. 8-10.

6. Перечень основной и дополнительной литературы

6.1. Основная литература

Перечень основной литературы приведен в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень основной литературы

| Шифр | Библиографическая ссылка / URL адрес | Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров) |
|------|--|---|
| | История Олимпийский игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyskih_igr/read_online.html | |
| | Энциклопедия спортивного питания. [Электронный ресурс] Тимко И.С.- М.: Твой Тренер, 2014. – 366 с. https://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php | |

| | | |
|-----------|--|----|
| | Теоретические основы занятий физической культурой. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Грицак Н.И.- Волгоград.: ВГТУ, 2015. – 66 с. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf | |
| Ч Ш 95 | Физическая культура студента: учебное пособие / Е. Г. Шубин, А. А. Евгеньев, М. М. Матюнин ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 79 с. | 20 |
| Ч С 34 | Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В. С. Сидоренко, А. С. Сидоренко ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016.-71с. | 32 |

6.2 Дополнительная литература

Перечень дополнительной литературы приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень дополнительной литературы

| Шифр | Библиографическая ссылка/ URL адрес | Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров) |
|-----------|---|---|
| | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Воцко С.М.- Смоленск.: СКТ, 2014. – 50 с. http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsy-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html | |
| | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В.- М.: МГТУ ГА, 2015 - 40 с. http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf | |
| Ч С 34 | Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с. | 37 |

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

| URL адрес | Наименование |
|---|--|
| http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc | Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. / |
| http://rusathletics.com | Легкая атлетика России |
| http://gto.ru | Комплекс ГТО |
| http://www.studsport.ru | Российский студенческий спортивный союз. |
| http://news.sportbox.ru | Портал спортивных новостей. |

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень программного обеспечения

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование |
|-------|---|
| | Microsoft Windows (номер лицензии:62047569) |
| | Microsoft Office (номер лицензии:61351237) |

8.2 Перечень информационно-справочных систем

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень информационно-справочных систем

| № п/п | Наименование |
|-------|---|
| | Справочно-правовая система «Консультант Плюс» |
| | ЭБС ZNANIUM |
| | ЭБС издательства ЛАНЬ |

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Состав материально-технической базы представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

| № п/п | Наименование составной части материально-технической базы | Номер аудитории (при необходимости) |
|-------|---|-------------------------------------|
| 1 | Учебная аудитории для проведения занятий лекционного | 12-07, 13-09, а12-01, |

| | | |
|---|---|------------------------|
| | типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей). | a52-32, a52-18, a21-18 |
| 2 | Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта (с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре. | 14-01 |
| 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. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1. Состав фонда оценочных средств приведен в таблице 13

Таблица 13 - Состав фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

| Вид промежуточной аттестации | Примерный перечень оценочных средств |
|------------------------------|--|
| Зачет | Вопросы к зачету прилагаются в таблице 17 Тесты |

10.2. Перечень компетенций, относящихся к дисциплине, и этапы их формирования в процессе освоения образовательной программы приведены в таблице 14.

Таблица 14 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Номер семестра | Этапы формирования компетенций по дисциплинам/практикам в процессе освоения ОП |
|--|--|
| ОК-9 «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» | |
| 1 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 2 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 3 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 4 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 4 | Безопасность жизнедеятельности |
| 5 | Физическая культура |
| 5 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 6 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 6 | Физическая культура |

10.3. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) у обучающихся компетенций применяется шкала модульно–рейтинговой системы университета. В таблице 15 представлена 100–балльная и 4–балльная шкалы для оценки сформированности компетенций.

Таблица 15 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

| Оценка компетенции | | Характеристика сформированных компетенций |
|----------------------|------------------------|--|
| 100-балльная шкала | 4-балльная шкала | |
| $85 \leq K \leq 100$ | «отлично» «зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; |

| | | |
|---------------------|---------------------------------------|---|
| | | - свободно владеет системой специализированных понятий. |
| $70 \leq K \leq 84$ | «хорошо» «зачтено» | - обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой специализированных понятий. |
| $55 \leq K \leq 69$ | «удовлетворительно» «зачтено» | - обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой специализированных понятий. |
| $K \leq 54$ | «неудовлетворительно» «не зачтено» | - обучающийся не усвоил значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений. |

10.4. Типовые контрольные задания или иные материалы:

1. Вопросы (задачи) для экзамена (таблица 16)

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для экзамена

| № п/п | Перечень вопросов (задач) для экзамена |
|-------|--|
| | Учебным планом не предусмотрено |

2. Вопросы (задачи) для зачета / (таблица 17)

Таблица 17.1 – Вопросы (задачи) для зачета (теоретический курс)

| № п/п | Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета |
|-------|--|
| 1 | История развития физических упражнений на заре цивилизации и в средние века. |

| | |
|----|--|
| 2 | Древние Олимпийские игры. |
| 3 | Развития физических упражнений от эпохи возрождения до Нового времени. |
| 4 | Возрождение Олимпийского движения в конце 19 века. |
| 5 | Факторы, влияющие на зарождение и формирование спорта. |
| 6 | Современное Олимпийское движение. |
| 7 | Зарождение и развитие физической культуры и спорта в Российской Империи. |
| 8 | Физическая культура и спорт в Российской Федерации. |
| 9 | Физическая культура и спорт в СССР. |
| 10 | Понятие физической культуры. |
| 11 | Понятия физической подготовки и физической подготовленности. |
| 12 | Средства и методы физической культуры. |
| 13 | Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке |
| 14 | Деятельностная и ценностная сфера физической культуры |
| 15 | Общая и специальная физическая подготовка |
| 16 | Нетрадиционные системы физических упражнений |
| 17 | Основные составляющие профессионально-прикладной физической культуры. |
| 18 | Производственная физическая культура, ее цель и задачи |
| 19 | Методические основы производственной физической культуры |
| 20 | Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры |
| 21 | Цели и задачи производственной гимнастики |
| 22 | Проведение физкультурной паузы и физкультурной минутки на производстве. |
| 23 | Методы повышения работоспособности и их классификация. |
| 24 | Методические принципы физического воспитания. |
| 25 | Основы и этапы обучения движениям. |
| 26 | Годичное планирование учебного процесса по физическому воспитанию |
| 27 | Общая и специальная физическая подготовка, Её цели и задачи. |
| 28 | Части учебного занятия по физической культуре. |
| 29 | Формы занятий физическими упражнениями. |
| 30 | Основные этапы проведения спортивной тренировки. |
| 31 | Особенности развития общей и специальной выносливости. |
| 32 | Особенности развития скоростных способностей. |
| 33 | Особенности развития силовых способностей. |
| 34 | Особенности развития гибкости. |
| 35 | Особенности развития ловкости и координации. |
| 36 | Комплексное развитие основных физических качеств. |
| 37 | Методы оценки основных физических качеств. |
| 38 | Возрастная периодизация онтогенеза человека. |
| 39 | Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок. |
| 40 | Строение и функции кровеносной системы человека |
| 41 | Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека |
| 42 | Строение и функции дыхательной системы человека |
| 43 | Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека |
| 44 | Строение и функции нервной системы человека |
| 45 | Строение и функции выделительной системы человека |

| | |
|----|--|
| 46 | Понятие о нутриентах. |
| 47 | Энергетическая ценность пищевых продуктов. |
| 48 | Понятие о белках, жирах и углеводах в спортивном питании. |
| 49 | Суточный режим питания. |
| 50 | Основные биологические добавки. |
| 51 | Витамины, необходимые для тренировочного процесса спортсменов. |
| 52 | Физиологические показатели самоконтроля. |
| 53 | Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. |
| 54 | Объективные показатели самоконтроля. |
| 55 | Субъективные показатели самоконтроля. |
| 56 | Антропометрические измерения. |
| 57 | Соматоскопические показатели. |
| 58 | Антропометрические индексы и стандарты. |
| 59 | Функциональные пробы. |
| 60 | Ведение дневника самоконтроля. |

Таблица 17.2 – Вопросы (задачи) для зачета (методико-практический курс)

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

| | |
|----|---|
| 26 | Определение функционального состояния по субъективным показателям самоконтроля. |
| 27 | Проведение Гарвардского степ-теста. |
| 28 | Проведение контрольных нормативов на определение основных физических качеств. |
| 29 | Структура ведения дневник самоконтроля. |
| 30 | Структура проведения самостоятельного занятия по физической культуре. |

3. Темы и задание для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта (таблица 18)

Таблица 18 – Примерный перечень тем для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта

| № п/п | Примерный перечень тем для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта |
|-------|--|
| | Учебным планом не предусмотрено |

4. Вопросы для проведения промежуточной аттестации при тестировании (таблица 19)

Таблица 19 – Примерный перечень вопросов для тестов

| № п/п | Примерный перечень вопросов для тестов |
|-------|--|
| 1 | <p>История развития и современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>1 Под понятием спорт понимается...</p> <p>1.Регулярные занятия представителей различных возрастных групп с целью укрепления здоровья.</p> <p>2.Один из компонентов физической культуры общества, как исторически сложившаяся форма соревновательной деятельности.</p> <p>3.Нормативы и требования, характеризующие общий уровень подготовленности населения.</p> <p>4.Совокупность специально подобранных физических упражнений, выполняемых в определенных условиях.</p> <p>2 Первые Олимпийские игры древности состоялись в Древней Греции в...</p> <p>1.996 до н.э.</p> <p>2.776 до н.э.</p> <p>3.556 до н.э.</p> <p>4.336 до н.э.</p> <p>3. Кто является основоположником возрождения Олимпийских игр современности?</p> <p>1.Барон Пьер де Кубертен</p> <p>2.Граф Анри де Байе-Латур</p> <p>3.Лорд Килланин</p> <p>4.Маркиз Хуан Антонио Самаранч</p> <p>4. В отличие от современных спортсменов древние греки на Олимпийских играх метали копье не на дальность с разбега, а...</p> <p>1. На точность в центр мишени</p> <p>2.В движущиеся животное</p> <p>3.Друг в друга с расстояния в один плетр</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>4. В привязанных к столбам пленниках</p> <p>5. Где по традиции зажигают олимпийский огонь очередных игр?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На стадионе в Олимпии, где проходили античные Олимпийские игры 2. На вершине горы Олимп 3. На стадионе в Афинах, где прошли первые Олимпийские игры современности 4. В городе Марафон, на месте Марафонской битвы <p>6. Спортивные снаряды и звания присваиваются спортсменам на основании...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Единой спортивной тарификации 2. Единой спортивной спецификации 3. Единой спортивной классификации 4. Единой спортивной специализации <p>7. 4 и 5 спортивные разряды присваиваются спортсменам только...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В легкой атлетике 2. В шашках и шахматах 3. Плавание 4. Фехтование <p>8. Видом легкой атлетики преимущественно развивающим быстроту является...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание молота 2. Спортивная ходьба 3. Прыжок в длину с разбега 4. Бег с препятствиями <p>9. В каком городе проходили первые летние Олимпийские игры современности?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В Афинах 2. В Лондоне 3. В Нью-Йорке 4. В Париже <p>9. Почему на крупных соревнованиях в беге на короткие дистанции почти всегда побеждают чернокожие спортсмены?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вследствие особенностей анатомического строения мышечных волокон, обладающих способностью к более быстрому сокращению 2. Тренируюсь в условиях жаркого климата темнокожие люди обладают большой выносливостью 3. В рацион питания темнокожих атлетов входит много экзотических энергетически ценных продуктов 4. Тренировки темнокожих атлетов как правило проходят в условиях высокогорья с пониженным количеством кислорода, что даёт им преимущество на равнине. |
| 2 | <p>Определения и понятия физической культуры и спорта</p> <p>1. Укажите одну из важнейших функций спорта ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей. 2. Конкретное предметное соревновательное упражнение. 3. Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся. 4. Средство заработка для недостаточно обеспеченных слоев общества. <p>2. Физическая подготовленность - это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. повышение силовых способностей и выносливости организма. 2. психологическая готовность занимающихся к выполнению адекватной физической нагрузки. 3. процесс изменения форм и функций организма под действием физических упражнений. |

4. степень владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека.

3. Деятельностная сфера физической культуры включает в себя ...

1. дополнительную физическую активность занимающихся во внеурочное время.
2. занятия физической культурой в соответствии с учебным планом учебного заведения, включая участие в спортивных соревнованиях во внеурочное время.
3. массовую физическую культуру, лечебную физическую культуру и спорт.
4. утреннюю зарядку, физкультурные паузы в течение рабочего дня и физическую рекреацию в свободное от работы время.

4. Спортивная тренировка - это ...

1. многократное выполнение спортивного упражнения.
2. педагогический процесс, направленный на подготовку спортсмена к соревнованиям.
3. многократно повторяющийся процесс физической активности.
4. соревновательная деятельность и подготовка к ней.

5. Первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания в начале 20 века были курсы ...

- 1 воспитательниц и руководительниц физического образования.
- 2.. молодого офицера.
3. педагогов и организаторов занятий гимнастическими упражнениями.
4. по художественной, спортивной гимнастике и акробатике.

6. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в профессиональной деятельности принято называть ...

1. общей физической подготовкой.
2. профессионально-прикладной физической подготовкой.
- 3.. профессиональным физическим воспитанием.
4. профессиоформой.

7. Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке - это ...

1. высшая степень развития индивидуальных физических способностей, которые соответствует требованиям трудовой и других сфер жизненной деятельности.
2. преобладание процессов восстановления над щелочно-окислительными процессами под действием повторяющихся физических упражнений.
- 3.. психологическая готовность занимающихся к выполнению адекватной физической нагрузки.
4. состояние систем организма, их реакция на испытываемую физическую нагрузку.

8. Функциональная подготовка - это ...

1. оптимизация различных средств и методов физической, технической, тактической и психической подготовленности с целью повышения функциональных возможностей организма для выполнения физической работы средней и максимальной мощности.
2. планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической, тактической и психической

| | |
|---|---|
| | <p>подготовки.</p> <p>3.. повышение уровня физиологических и биоэнергетических резервов организма с точки зрения экономичности их использования.</p> <p>4. подготовка всех систем организма к нормальному функционированию.</p> <p>9. Одним из важных критериев оценки уровня физиологического компонента функциональной подготовленности человека к физическим нагрузкам является ...</p> <p>1. прямо пропорциональная зависимость между уровнем потребления кислорода и мощностью выполняемой работы.</p> <p>2. обратно пропорциональная зависимость между уровнем потребления кислорода и мощностью выполняемой работы.</p> <p>3. отсутствие зависимости между уровнем потребления кислорода и мощностью выполняемой работы.</p> <p>10. Функциональную подготовленность можно рассматривать как уровень взаимодействия</p> <p>1 нейродинамического, клеточного, гуморального и физиологического компонентов</p> <p>2 психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов.</p> <p>3 . психического, физиологического, энергетического и социокультурного компонентов.</p> <p>4 . физического, социального, психического и биологического компонентов.</p> |
| 3 | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>1 На сколько видов подразделяется физическая культура?</p> <p>1. 2</p> <p>2. 5</p> <p>3. 3</p> <p>4. 8</p> <p>2 Что такое Производственная физическая культура (ПФК)?</p> <p>1. способствование укреплению здоровья и повышению эффективности труда средствами Физической культуры.</p> <p>2. Перенапряжение от тяжелой физической работы.</p> <p>3. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.</p> <p>4. Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;</p> <p>3 Что относится к неблагоприятным факторам труда?</p> <p>1 Ограничение количества и объема движений.</p> <p>2 Психофизиологические</p> <p>3 социально-психологические</p> <p>4 организационно-экономические.</p> <p>4 На сколько видов подразделяется производственная гимнастика?</p> <p>1. 6</p> <p>2. 5</p> <p>3. 3</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>4. 4</p> <p>5 В какое время дня рекомендуется проводить водную гимнастику?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вечером, перед сном 2. В начале рабочего дня 3. В середине рабочего дня 4. В конце рабочего дня <p>6 Сколько задач преследует ППФП?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 2. 2 3. 3 4. 4 <p>7 К какому виду деятельности относится эмоциональное состояние?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Духовная 2. Трудовая 3. Материальная 4. Творчество <p>8 К чему относится оптимизация режима труда и отдыха?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные меры по снижению физической тяжести труда 2. Преодолению или снижению нервно - психической напряженности 3. Методы повышения работоспособности 4. К внешним объективным признакам утомления <p>9 Дайте определение аэрации?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. величина выработки, время, затрачиваемое на отдельные операции, качество работы 2. наличие риска, опасностей в работе 3. интенсивная вентиляция, при которой под влиянием разности удельных весов наружного и внутреннего воздуха и воздействием ветра на стены и кровлю удачно создается управляемый и регулируемый воздухообмен через открывающиеся фрамуги и створки окон. 4. это те факторы, воздействие которых может вызывать у человека соответствующее отношение к условиям труда с точки зрения художественного восприятия окружающей среды (имеется в виду использование цвета, формы, музыки в трудовой деятельности человека). <p>10 Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные виды ходьбы 2. Плавание 3. Растяжка 4. Силовые упражнения |
| 4 | <p>Развитие физических качеств.</p> <p>1. Одним из основных принципов спортивной тренировки является ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ведущая роль психофункциональной подготовки. 2. единство общей и специальной физической подготовки. 3. материальная заинтересованность занимающихся. |

4. подбор занимающихся согласно их антропометрических данных.

2. Техническая подготовка спортсмена предполагает ...

1. освоение различных способов оптимального решения двигательной задачи.
2. подготовку спортивного оборудования и инвентаря для оптимального решения двигательной задачи.
3. подготовку, позволяющую спортсмену эффективней использовать персональные средства защиты в борьбе с соперником.
4. эффективное использование подручных средств для оптимального решения двигательной задачи.

3. Урок (занятие) - это ...

1. исторически сложившаяся форма обучения, в которую заложены возможности для решения всестороннего развития студентов, и их направленности.
2. исторически сложившаяся форма обучения, в которую заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры: всестороннего, гармоничного развития студентов, их направленной и эффективной подготовки.
3. форма обучения, в которую заложены возможности для решения задач физической культуры.
4. исторически сложившаяся форма обучения, в которую заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры: гибкости и обучаемости.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений должен строиться в следующей очередности ...

1. упражнения на дыхание, на разогревание мышц, на гибкость.
2. упражнения на гибкость, на разогревание мышц, на дыхание.
3. упражнения на разогревание мышц, на гибкость, на дыхание.
4. упражнения на дыхание, на гибкость, на разогревание мышц.

5. Какой из указанных принципов не является принципом спортивной тренировки ...

1. лабильность.
2. непрерывность

3. постепенность.

4. Цикличность

6. Компенсаторная зона физических нагрузок по ЧСС применяется ...

1. при работе максимальной мощности.
2. при развитии анаэробных процессов.
3. при беге с максимальной скоростью.
4. при разминке

7. Какая фаза отвечает за основную часть урока?

1. фаза устойчивой работоспособности
2. фаза вработывания навыков
3. фаза устойчивой мотивации
4. фаза активных упражнений

8. Спортивная форма спортсмена - это ...

1. наилучшая готовность к высоким достижениям, единство физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.
2. совокупность швейных изделий, надеваемых спортсменом с целью обезопасить своё тело от негативного влияния других спортсменов и окружающей среды.
3. отметка о полученных спортсменом разрядах и спортивных званиях, заносимая в персональную квалификационную карточку.
4. строгое соответствие роста-весовых показателей спортсмена заданным требованиям для данного вида спортивной деятельности.

9. Заключительная часть занятия длится обычно ...

1. не более 2-3 минут.
2. 3-5 % времени от общего времени занятия.
3. 15-20 % времени от общего времени занятия.
4. 20-35 % времени от общего времени занятия.

10. Двигательный навык - это ...

- 1 совокупность движений, непосредственно влияющих на выполнение определенного двигательного акта.
- 2 совокупность движений, сознательно направленных на решение какой-либо двигательной задачи.

| | |
|---|---|
| | <p>3 такой уровень овладения двигательным действием, когда управление происходит при активной роли сознания с повышенной концентрацией внимания на отдельных элементах и нестабильным достижением конечной цели.</p> <p>4 уровень владения действием, при котором имеет место автоматизированное управление движениями, их высокая надежность, а внимание обучаемых концентрируется не на отдельных движениях, а на конечном результате.</p> |
| 5 | <p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>1. Физические качества - это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая активность человека. 2. термины физики, прикладываемые к деятельности человека. 3. степень влияния внутренних процессов, происходящих в организме на физическое развитие человека. 4. физиологические свойства личности, являющиеся условиями успешного осуществления определённого рода деятельности. <p>2. Быстрота - это способность человека ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнять движения в кратчайшее время. 2. быстро акклиматизироваться в условиях изменяющейся внешней среды. 3. быстро передвигаться из одной точки в другую. 4. к быстрым мышечным сокращениям в единицу времени. <p>3. К элементарным формам проявления скоростных способностей относятся .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. желание выполнить поставленную задачу с максимальной скоростью. 2. способность к быстрому реагированию на сигнал - быстрота двигательной реакции. 3. способность к выполнению одиночных локальных движений с необходимой скоростью. 4. способность к выполнению движений в необходимом темпе. <p>4. Максимальная скорость движений человека наблюдается при температуре окружающей среды ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. +20-22 градуса. 2. +10-12 градусов. 3. +16-18 градусов. 4. +23-25 градусов. <p>5. Комплексное проявление скоростных способностей подразумевает проявления быстроты ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. в сочетании с другими способностями и двигательными умениями. 2. в условиях резко изменяющейся обстановки. 3. там где этого никто не ожидает. 4. чередующейся с паузами и остановками (спортивные игры). <p>6. Абсолютная скорость - это быстрота выявляемая ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. при относительно безнагрузочных движениях человека. 2. в процессе двигательных действий человека с учетом воздействия внешнего сопротивления. 3. при сознательно регулируемом приращении скорости движений в любом виде двигательной деятельности человека. 4. от момента сигнала до начала действия. <p>7. Относительная скорость - это быстрота выявляемая ...</p> |

| | |
|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. в процессе двигательных действий человека с учетом воздействия внешнего сопротивления. 2. при относительно безнагрузочных движениях человека. 3. при сознательно регулируемом приращении скорости движений в любом виде двигательной деятельности человека. 4. от момента сигнала до начала действия. <p>8. Ускорение - это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сознательно или бессознательно регулируемое приращение скорости движений в любом виде двигательной деятельности человека. 2. нелинейное приращение скорости при активных двигательных актах в различных направлениях. 3. прямолинейное или радиальное приращение скорости при сознательном увеличении спортсменом темпа движений. 4. регулируемое увеличение скорости при высокой интенсивности длительно выполняемых беговых и силовых нагрузок. <p>9. Спринтерская скорость - это...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. предельно максимальная быстрота движений на коротких отрезках дистанции или фрагментах целостной двигательной деятельности человека. 2. быстрота выявляемая при относительно безнагрузочных движениях человека. 3. время преодоления старта и стартового разгона до перехода спортсмена к бегу с постоянной скоростью. 4. скорость от момента сигнала до начала действия. <p>10. Гибкость - это способность ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. достигать наибольшей амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении. 2. полностью выполнять продольный и поперечный шпагат. 3. способность к максимальному стручиванию в суставах за счёт максимальной эластичности связок. 4. способность мышечных волокон к максимальному растяжению. |
| 6 | <p>Социально биологические основы физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц? <ol style="list-style-type: none"> 1. 10% 2. 20% 3. 30% 4. 50% 2. Что является основным источником энергии для организма? <ol style="list-style-type: none"> 1. белки 2. жиры 3. углеводы 4. аминокислоты 3. Незаменимые биологически активные вещества, представляющие собой низкомолекулярные соединения различной химической природы, которые являются биокатализаторами обменных процессов в организме и, как правило, не откладываются в организме, это? <ol style="list-style-type: none"> 1. микроэлементы 2. аминокислоты 3. витамины 4. все варианты 4. Какие мышечные волокна двигательной единицы более устойчивы к утомлению? |

| | |
|---|--|
| | <p>1. белые 2. красные 3. серые 4. жёлтые</p> <p>5. В результате окисления какого элемента происходит энергообеспечение работы большой мощности с предельным запросом и потреблением кислорода (до 30 мин)?</p> <p>1. углеводы 2. жиры 3. белки 4. нет правильного варианта</p> <p>6. Какой тип формы сокращения мышц соответствует естественным движениям в реальных условиях деятельности мышц?</p> <p>1. изометрический 2. ауксотонический 3. изотонический 4. нет правильного ответа</p> <p>7. Что входит во внутреннюю среду организма?</p> <p>1. тканевая жидкость 2. лимфа 3. кровь 4. всё перечисленное</p> <p>8. Сколько процентов воды должно содержаться в теле человека?</p> <p>1. 70% 2. 50% 3. 40% 4. 60%</p> <p>9. В какой период в основном заканчивается процесс роста и формирования организма, и все основные размерные признаки достигают дефинитивной (окончательной) величины?</p> <p>1. ювенильный 2. юношеский 3. пубертатный 4. первый зрелый</p> <p>10. Основным пластическим материалом, из которого построены клетки всех тканей организма являются:</p> <p>1. жиры 2. белки 3. углеводы 4. нет правильного варианта</p> |
| 7 | <p>Основы спортивного питания</p> <p>1. Нутриентами называют ...</p> <p>1. микроэлементы, улучшающие водно-солевой баланс организма. 2. необходимый для повышения выносливости набор биологически активных</p> |

| |
|---|
| <p>добавок.</p> <p>3 необходимый каждому живому организму набор биологически значимых элементов.</p> <p>4 смесь легкоусвояемых белков и углеводов, которая способствует быстрому набору массы спортсменом.</p> <p>2. Наибольшее количество килокалорий вырабатывается при окислении 1 грамма ...</p> <p>1 белков.</p> <p>2 жиров.</p> <p>3. углеводов.</p> <p>3. Какой из перечисленных витаминов называют аскорбиновой кислотой?</p> <p>1 А</p> <p>2 В</p> <p>3 С</p> <p>4 D</p> <p>4. Употребление клетчатки способствует ...</p> <p>1. более быстрому набору мышечной массы.</p> <p>2. укреплению и улучшению работы суставов.</p> <p>3. улучшению микрофлоры кишечника.</p> <p>4. усилению процессов пищеварения и углеводного обмена.</p> <p>5. Какой процент белков входит в состав скелетных мышц?</p> <p>1 3%</p> <p>2 5%</p> <p>3 7%</p> <p>4 10%</p> <p>6. Основным источником кальция для организма являются ...</p> <p>1 бобовые культуры, зеленые овощи, лесные ягоды, сухофрукты.</p> <p>2 копченые изделия из мяса птицы, запечённые яблоки, шашлык.</p> <p>3 мясо, отруби, печень, почки, молоко, яйца, грибы, арахис.</p> <p>4 рыба и морепродукты, икра, квашеная капуста, чеснок</p> <p>7. Для спортсменов специализирующихся в силовых видах спорта</p> |
|---|

| | |
|---|--|
| | <p>оптимальная суточная потребность в белках должна составлять ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 0.8-1 г белка на кг массы тела. 2. 1.2-1.4 г белка на кг массы тела. 3. 1.6-1.7 г белка на кг массы тела. 4. 2-2.3 г белка на кг массы тела. <p>8. Для набора мышечной массы необходимо придерживаться следующего соотношения ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. белки – 25-35%; жиры - 15-25%; углеводы - 40-60%. 2.. белки – 25-35%; жиры - 25-35%; углеводы - 30-50%. 3. белки – 40-50%; жиры - 20-30%; углеводы - 20-40%. 4. белки – 40-50%; жиры - 30-40%; углеводы - 10-30%. <p>9. Употребление непосредственно перед соревнованиями в силовых видах спорта продуктов семейства бобовых будет способствовать ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.. быстрому снижению веса без уменьшения мышечного тонуса. 2. стабилизации осмотического давления. 3.. торможению окислительных процессов в мышечных тканях. 4. усилению метеоризма. <p>10. При тренировках на открытом воздухе в холодную погоду употребление алкоголя может спровоцировать ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. гипоксию. 2. гипоспадию. 3. гипостению. 4. гипотермию. |
| 8 | <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>1. Выделяют три основных типа телосложения ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.. астенический, нормостенический, гиперстенический. 2.. диаморфный, мезоморфный, мегаморфный. 3... мелкокостный, нормальный, твёрдокостный. 4.. худой, пропорциональный, пухлый. <p>2. Пульс - это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга. 2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из |

правого полушария головного мозга.

3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.

4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.

3. Вес человека 89 кг при росте 1,85 м говорит о том, что у него ...

1.. вес тела находится в норме.

2.. выраженный дефицит массы тела.

3. избыточная масса тела, стадия предожирения.

4. ожирение первой степени.

4. К субъективным показателям состояния организма человека относят ...

1. вес и рост тела.

2.. выносливость и взрывную силу.

3. прирост окружности грудной клетки.

4. сон, аппетит, усталость.

5. Появление болей в левом подреберье во время тренировки объясняется, как правило, переполнением кровью ...

1.. венотракаудальной поперечной бороздки желудка.

2.. аппендикса.

3. печени.

4. селезенки.

6. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у здорового нетренированного мужчины должна быть ...

1. 40-60 ударов в минуту.

2.. 60-80 ударов в минуту.

3.. 80-100 ударов в минуту.

4. 120-150 ударов в минуту.

7. Самый редкий пульс наблюдается у человека, находящегося в ...

1. положении лёжа.

2.. положении сидя.

3.. положении стоя.

4.. состоянии алкогольного опьянения.

8. Жизненная емкость легких измеряется с помощью ...

1 Тахометра

2 Динамометра

3 Спирометра

4 Линейки

9. Экскурсией грудной клетки называется ...

1 Разница между окружностью грудной клетки на вдохе и выдохе.

2 Результаты томографического осмотра грудного отдела позвоночника.

3 Максимальная объём грудной клетки при вдохе.

4 Послойное сканирование межпозвоночных переходов.

10. Тип телосложения человека можно определить измерив ...

1 диаметр запястья рабочей руки.

2. диаметр шеи.

3. длину ступни.

| |
|-----------------------------------|
| 4. объём жизненной ёмкости лёгких |
|-----------------------------------|

5. Контрольные и практические задачи / задания по дисциплине (таблица 20)

Таблица 20 – Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий

| № п/п | Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий |
|-------|---|
| | Учебным планом не предусмотрено. |

10.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и / или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в Положениях «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в 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.

Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

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, социально биологические основы физической культуры, основы спортивного питания, основы контроля и самоконтроля.

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;

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.

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. 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.

В качестве самостоятельной учебно-исследовательской работы студенты, показавшие высокий уровень владения материалом по дисциплине, выступают с докладом на тему физической культуры и спорта секции ежегодной (апрельской) студенческой конференции ГУАП. Лучшие доклады студентов публикуются в виде статей в научном сборнике конференции.

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.

Критерии оценки текущего контроля при тестировании, устного ответа и выполнении практического задания.

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

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