

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



Первый проректор-проректор по
учебной работе

 Н.Н. Сухих

 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность программы (профиль)
Экономика предприятия и организации транспорта

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Санкт-Петербург
2017

1 Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является физкультурное образование обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- совершенствовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры и спорта, установки на здоровый образ жизни;
- развивать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать поддержанию должного уровня физической подготовленности, выбору приоритетных видов спорта (систем физических упражнений) по личному предпочтению, а также развитию устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к расчетно-экономическому виду профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину, относящуюся к базовой части Блока 1.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка», относящихся к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обеспечивающей для подготовки к процедуре защиты выпускной квалификационной работы.

Дисциплина изучается на 3 курсе.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате

освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование следующих компетенций:

| Перечень и код компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|--|--|
| Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;- методiku самостоятельной физической и спортивной тренировки;- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации;- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| Наименование | Всего часов | Курс |
|---|-------------|------|
| | | 3 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа: | 4 | 4 |
| лекции | 4 | 4 |
| практические занятия | - | - |
| семинары | - | - |
| лабораторные работы | - | - |
| курсовая работа | - | - |
| Самостоятельная работа студента | 64 | 64 |
| Промежуточная аттестация: | 4 | 4 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 4 | 4 |

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины | Количество часов | Компетенции | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|-----------------------------|------------------|-------------|----------------------------|--------------------|
| | | ОК-8 | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | 34 | + | Л, СРС, ЗТ, ИКТ | Т, ДС, ПЛЗ |
| Тема 2. Комплексные занятия | 34 | + | Л, СРС, ЗТ, ИКТ | Т, ДС, ПЛЗ |
| Итого по дисциплине | 68 | | | |
| Промежуточная аттестация | 4 | | | |
| Всего по дисциплине | 72 | | | |

Сокращения: Л - лекция, СРС - самостоятельная работа студента, ЗТ-здоровье сберегающие технологии; ИКТ - информационно-коммуникационные технологии; Т - тест, ДС - дневник самоконтроля, ПЛЗ – посещаемость лекционных занятий.

5.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| Наименование темы (раздела) дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|---|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| Тема 1. Легкая атлетика Лекция 1. Физические упражнения в легкой атлетике. | 2 | - | - | - | 32 | - | 34 |
| Тема 2. Комплексные занятия Лекция 2. Развитие физических качеств при комплексном занятии. | 2 | - | - | - | 32 | - | 34 |
| Итого по дисциплине | 4 | - | - | - | 64 | - | 68 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 4 |
| Всего по дисциплине | | | | | | | 72 |

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинар, ЛР – лабораторная работа, СРС – самостоятельная работа студента, КР – курсовая работа.

5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Университете проводится на 3 курсе обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта;
- лекции по физической культуре и спорту;
- спортивно-оздоровительные занятия физической культурой, спортом.

Теоретическая подготовка осуществляется в виде лекционных и самостоятельных теоретических занятий по дисциплине. Задачей самостоятельных занятий физической культурой и спортом является повышение уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня психофизиологической подготовленности, привитие умений и навыков, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

Тема 1. Легкая атлетика

Теоретическая подготовка

Лекция 1. Физические упражнения в легкой атлетике. Классификация физических упражнений (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения). Структурные особенности физических упражнений в легкой атлетике (циклические, ациклические). Физические

упражнения преимущественной направленности. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, выполнение общеразвивающих физических упражнений.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включаются: легкоатлетическая беговая подготовка, прыжковые упражнения, метание различных снарядов, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития основных физических качеств в легкой атлетике.

Беговая подготовка: бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), бег на 60 метров, 100 метров, челночный бег 10 x 10 метров, 4x100 метров, бег по пересеченной местности (кросс). Беговые упражнения легкоатлета – бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, перебаты с пятки на носок, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения - многоскоки, прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, прыжки приставным шагом, правым/левым боком, прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу в сторону.

Метания: метание малого мяча в цель, броски на точность попадания в цель на определенное расстояние, подбрасывание и ловля мяча одной рукой сверху, жонглирование мячом с участием ног, броски с одного шага мяча, блина, гантели из-за головы одной и двумя руками вперед-вверх, броски мяча вверх-назад, стоя спиной по направлению метания, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.

Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2-3 серии до отказа, подтягивание 2-3 серии до отказа, приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз), опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз), броски набивного мяча (1-3 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 40-50 раз.

Для развития силы используются различные тренировочные методы.

Метод «до отказа» – упражнения с отягощением 40-60% от максимального, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. Темп движений средний. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 минуты (до неполного восстановления).

Метод максимальный усилий – выполнение упражнений с предельными или околопредельными отягощениями (примерно 90% от рекордного для данного занимающегося). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду, тренажеру) выполняется 2-3 повторения. За занятие выполняется 5-6 серий. Отдых

между подходами - 3-5 мин. (до восстановления), темп движений - невысокий.

Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от максимального). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 мин.

Метод статических усилий – усилие составляет 60% и выше от максимального, продолжительность выполнения 5-6 сек. Упражнение повторяется 5-6 раз с отдыхом после каждого напряжения 30-60 сек.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание - простые движения, пружинистые, маховые, с посторонней помощью, на снарядах, упражнения стретчинга. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов (с гимнастической палкой, с партнером, различные вращения и др.). Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища), упражнения для увеличения подвижности тазобедренного коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, «шпагаты»).

Для развития физического качества быстроты в легкой атлетике включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- интенсивность упражнений околопредельная или предельная (95-100% от максимально возможной);
- длительность упражнения не более 5-10 сек;
- упражнения повторяют пока скорость не начинает снижаться;
- паузы активного отдыха до полного восстановления (медленная ходьба, упражнения на расслабление и т.д.);

Для развития физического качества выносливости в легкой атлетике включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- повторять упражнения до утомления и на фоне утомления;
- интенсивность нагрузки регулировать с помощью показателей ЧСС;
- установить оптимальную массу отягощения.

Для развития физического качества ловкости в легкой атлетике включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- постоянное овладение новыми движениями;
- увеличение координационной трудности упражнения;
- борьба с нерациональным мышечным напряжением (плавание, сауна, массаж и т.п.);
- повышение способности поддерживать равновесие тела (ходьба по ограниченной опоре, кувырки и т.д.).

Тема 2. Комплексные занятия

Теоретическая подготовка

Лекция 2. Развитие физических качеств при комплексном занятии. Гармоничное развитие физических качеств при комплексном занятии. Положительный и отрицательный перенос качеств. Последовательное развитие физических качеств. Зоны тренировочных нагрузок в комплексном занятии. Основные правила развития физических качеств в комплексном занятии. Стандартные физические нагрузки, реакция организма на нагрузку.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включается комплексная легкоатлетическая подготовка: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общеразвивающие и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); упражнения на силовых тренажерах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине), выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве (с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения).

Включаются специальные подготовительные упражнения (упражнения для развития необходимых физических качеств – силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты, а также упражнения для овладения специальными двигательными навыками).

Для решения задач общей физической подготовки включаются упражнения из комплекса ГТО, гимнастики, лыжного спорта, плавания, борьбы, тяжелой атлетики.

В занятия включаются различные виды спортивных и подвижных игр, где особое значение в играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) имеет прыгучесть. Для развития прыгучести включаются упражнения: серийные прыжки на обеих ногах и на одной, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки с отягощением, приседания и выпрыгивание с весом, партнером, бег с отягощением, напрыгивание и спрыгивание со специальных подставок и т.п.

5.4 Практические занятия

Практические учебные занятия учебным планом не предусмотрены.

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|--|----------------------|
| 1, 2 | <ol style="list-style-type: none">1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]:<ol style="list-style-type: none">1.1. Физическая культура как средство подготовки студентов вузов гражданской авиации;1.2. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;1.3. Способы контроля и оценки физического состояния организма человека;1.4. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;1.5. Особенности физических упражнений в легкой атлетике.1.6. Влияние физических упражнений на организм человека;1.7. Суть комплексных занятий в физической культуре;1.8. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:<ol style="list-style-type: none">2.1. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств в легкой атлетике;2.2. Выполнение комплекса упражнений по развитию устойчивости к укачиванию;2.3. Составление и систематическое выполнение упражнений в ходьбе и беге по ровной и пересеченной местности, преодоление препятствий;2.4. Выполнение тренировочных занятий по легкой атлетике для повышения физической и функциональной подготовленности;2.5. Проведения самоконтроля физического состояния при занятиях физической культурой.2.6. Выполнение комплексных тренировочных занятий. | 64 |

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------|
| Итого по дисциплине | | 64 |

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Германов, Г.Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры:** учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия: Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа:www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984.

2 Никитушкин, В. Г. **Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии:** учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1 — Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-406220>.

3 **Физическая культура:** учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа:www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F.

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры:** учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа:www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97.

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт:** учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-

9916-6534-6. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26.

6 Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1.

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

7 ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 11.01.2017).

8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения — 11.01.2017).

9 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения — 11.01.2017).

10 Библиотека СПбГУ ГА [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://spbguga.ru/objects/e-library/>, свободный (дата обращения 11.01.2017).

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

11 Справочная система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения — 11.01.2017).

12 Гарант [Электронный ресурс]: официальный сайт компании Гарант. - Режим доступа: <http://www.aero.garant.ru>, свободный (дата обращения 11.01.2017).

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами;

баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

8 Образовательные и информационные технологии

Входной контроль предназначен для выявления уровня освоения компетенций обучающимися, необходимых перед изучением дисциплины.

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются практические занятия и самостоятельная работа студента как виды учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины, используемых в активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) формах проведения занятий.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом в составе отдельных учебных групп. Цель практических занятий – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического развития обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения. Самостоятельная работа является специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающихся в учебном процессе. Самостоятельная работа может быть представлена как средство организации самообразования и воспитания самостоятельности как личностного качества. Как явление самовоспитания и самообразования самостоятельная работа обучающихся обеспечивается комплексом профессиональных умений обучающихся, в частности умением осуществлять планирование деятельности, искать ответ на непонятное, неясное, рационально организовывать свое рабочее место и время. Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него навыков и умений физкультурной деятельности.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии – решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия, определяющих целостное представление о содержании и методах физической подготовки, односторонним или двусторонним методами в составе групп.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения – коллективное взаимодействие, т.е. применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает контрольные нормативы по физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета на 3 курсе с оцениванием физической подготовленности.

Оценочные средства включают контрольные нормативы для проведения входного контроля по физической подготовленности, контрольные нормативы по физической подготовленности для проведения зачета.

Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

К зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов

Не применяется.

9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Минимальное значение отработки практических занятий засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оцениванием физической подготовленности.

Оценка физической подготовленности проводится по результатам выполнения контрольных нормативов – при этом минимальное значение засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

9.3 Темы курсовых работ по дисциплине

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

В качестве входного контроля используются контрольные нормативы по физической подготовленности, характеризующие развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости и силы): бег на 100 метров, подтягивание на перекладине, бег на 3 (девушки) и 5 (юноши) километров.

9.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования | Показатели оценивания компетенций |
|---|---|--|
| <i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i> | | |
| Знать: - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | степень освоения основных понятий физической культуры и спорта |
| | | уровень изученности средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной |

| Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования | Показатели оценивания компетенций |
|--|--|---|
| <p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику самостоятельной физической и спортивной тренировки; - способы контроля и оценки физического состояния организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке; - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | деятельности |
| | | уровень изученности методики организации занятий физической культурой и спортом |
| | | способность к обучению методикам организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями |
| | <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека |
| | | знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке |
| | | изучил методику самостоятельной физической тренировки |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и | <p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p> <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p> | использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| | | способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования | Показатели оценивания компетенций |
|---|---|--|
| <p>восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации; - выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту; - выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения | <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | <p>методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности</p> |
| | <p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p> | <p>выполняет программные упражнения</p> |
| <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p> | <p>использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности</p> |
| | <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | <p>самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
| | <p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p> | <p>успешное прохождение зачета</p> |

Шкала оценивания для зачета:

«Зачтено» – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО; выполнивший контрольные нормативы на 5-10 баллов; отработавший практические занятия не менее 50 %.

«Не зачтено» заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; показывающий низкие контрольные нормативы физической подготовки, менее 5 баллов; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

В качестве контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов основного и подготовительного учебных отделений по итогам освоения дисциплины используются следующие контрольные нормативы по физической подготовленности:

ДЕВУШКИ

| № | физические качества | контрольные нормативы | единицы измерения | баллы | | | | |
|----|----------------------|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | быстрота | бег на 100 м | сек. | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,4 |
| 2. | выносливость | бег на 2000 м | мин., сек. | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 3. | выносливость | бег на 3000 м | мин., сек. | 19.00 | 20.15 | 21.00 | 22.00 | 22.30 |
| 4. | ловкость | прыжок в длину с места | см | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 5. | сила | подтягивание в висе лежа на наклонной перекладине на высоте 110 см | количество раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| 6. | сила | приседания на одной ноге с опорой о стенку | прав./лев. | 12/12 | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 4/4 |
| 7. | силовая выносливость | удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в висе на гимнастической стенке | сек. | 20 | 15 | 10 | 7 | 5 |

| № | физические качества | контрольные нормативы | единицы измерения | баллы | | | | |
|----|-------------------------|--|--------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. | скоростная выносливость | прыжки со скакалкой | количество раз за 1 мин. | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 9. | силовая выносливость | наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | количество раз за 1 мин. | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

ЮНОШИ

| № | физические качества | контрольные нормативы | единицы измерения | баллы | | | | |
|----|---------------------|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | быстрота | бег на 100 м | сек. | 13,2 | 13,6 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 2. | выносливость | бег на 3000 м | мин., сек. | 12.00 | 12.35 | 13.00 | 13.50 | 14.30 |
| 3. | выносливость | бег на 5000 м | мин., сек. | 21.30 | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| 4. | ловкость | прыжок в длину с места | см | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5. | сила | подтягивание в висе на перекладине | количество раз | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 6. | сила | поднимание ног в висе на перекладине | количество раз | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 7. | сила | подъем переворотом из виса на перекладине | количество раз | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 8. | сила | сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде аудиторных занятий (практические занятия), которые проводятся в форме активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) занятий.

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;

- освоить программные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;

- подготовка к практическому занятию.

Основной формой организации практических занятий в университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (например, штрафной бросок в баскетболе), можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

В основную группу направляются студенты, у которых при осмотре в состоянии здоровья не было выявлено отклонений от нормы, редко болеющие острыми респираторными и другими заболеваниями.

В подготовительную группу могут быть зачислены студенты, часто болеющие простудными заболеваниями, имеющие различные функциональные отклонения (состояния) после перенесенных заболеваний, с

удовлетворительным уровнем физической подготовленности.

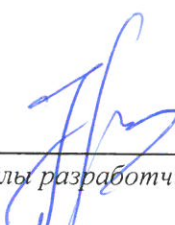
В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, повышать свою физическую подготовленность и выполнять практические требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачет по физической культуре в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

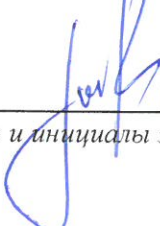
Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «25» декабря 2014 года, протокол № 4.

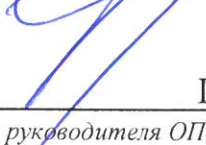
Разработчик:

к.п.н., профессор  Дементьев К.Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы)

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.  Голубев А.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)

Программа согласована:

Руководитель ОПОП
д.э.н, профессор  Губенко А.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «21» сентября 2015 года, протокол № 4.

С изменениями и дополнениями от «30» августа 2017 года, протокол № 10 (в соответствии с Приказом от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»)