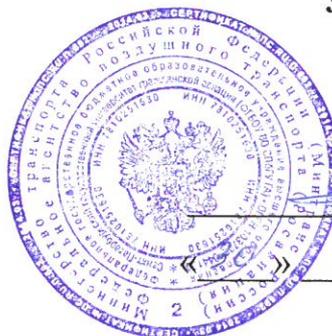


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



Первый
проректор – проректор
по учебной работе
Н.Н. Сухих
а.в.сухих 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность программы (профиль)
Безопасность технологических процессов и производств

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2017

1 Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является физкультурное образование обучающихся для овладения компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).

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 экспертному, надзорному и инспекционно-аудиторскому видам профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

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 дисциплин: «Возможности и ограничения человека в летной деятельности».

Дисциплина изучается в 6 семестре.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Перечень и код компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|---|
| Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1) | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека;- 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 сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);- 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 самостоятельного применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры). |

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| Наименование | Всего часов | Семестр |
|---------------------------------|-------------|---------|
| | | 6 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа: | 36 | 36 |
| лекции | - | - |
| практические занятия | 36 | 36 |
| семинары | - | - |
| лабораторные работы | - | - |
| курсовой проект (работа) | | |
| Самостоятельная работа студента | 27 | 27 |
| Промежуточная аттестация | 9 | 9 |

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины | Количество часов | Компетенции | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|-----------------------------|------------------|-------------|----------------------------|--------------------|
| | | ОК-1 | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | 30 | + | ВК, ПЗ, КВ, РПЗ, СРС | КН |
| Тема 2. Комплексные занятия | 33 | + | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС | КН |
| Итого по дисциплине | 63 | | | |
| Промежуточная аттестация | 9 | | | |
| Всего по дисциплине | 72 | | | |

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач, СРС – самостоятельная работа студента; в разделе «Оценочные средства»: КН – контрольный норматив.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

| Наименование темы дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|------------------------------|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| Тема 1. Легкая атлетика | - | 14 | - | - | 16 | - | 30 |
| Тема 2. Комплексные занятия | - | 22 | - | - | 11 | - | 33 |
| Итого за 6 семестр | - | 36 | - | - | 27 | - | 63 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |

| Наименование темы дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|------------------------------|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| 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, физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие студентов.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Университете осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;
- занятия в спортивных секциях Университета;
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады, соревнования по видам спорта).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также программные упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

Тема 1. Легкая атлетика

Совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Обучение технике бега на 60 метров, 100 метров, челночного бега 10 x 10 метров. Обучение технике прыжка в длину с места.

Тренировка в беге на 1, 3, 5 км. Кроссовая подготовка.

В содержание занятий включаются: бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки, стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, ускоренное передвижение с преодолением препятствий, легкоатлетические эстафеты.

Тема 2. Комплексные занятия

Занятия направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения, совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости, ознакомление с мерами безопасности на занятиях.

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (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.

5.4 Практические занятия

5.4 Практические занятия

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоемкость (часы) |
|-----------------------|--|---------------------|
| 1 | Практическое занятие 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка в беге на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в | 2 |

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий | Трудоемкость (часы) |
|-----------------------|--|---------------------|
| | длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. | |
| 1 | Практическое занятие 3. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 4. Обучение технике бега на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 6. Совершенствование техники челночного бега. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 7. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 8. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 9. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 10. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 11. Ускоренное | 2 |

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий | Трудо- емкость (часы) |
|-----------------------------|--|-----------------------------|
| | передвижение до 5 км, силовые упражнения. Подвижные игры, эстафеты. Комплексы специальных физических упражнений. | |
| 2 | Практическое занятие 12. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 13. Ускоренное передвижение до 5 км, силовые упражнения. Подвижные игры, эстафеты. Комплексы специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 14. Тренировка в беге на короткие Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 15. Тренировка в беге на средние дистанции, специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 16. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 17. Ускоренное передвижение до 5 км, силовые упражнения. Подвижные игры, эстафеты. Комплексы специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 18. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения, выполнение контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| Итого по дисциплине | | 36 |

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|--|----------------------|
| 1 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 11] | 16 |
| 2 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 11] | 11 |
| Итого по дисциплине | | 27 |

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 Письменский, И.А. **Физическая культура:** учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB.

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: 15.01.2017).

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

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2018).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2017).

10 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2017).

11 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2017).

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, использующихся 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 с оценкой в 6 семестре с оцениванием физической подготовленности.

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

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

К зачету с оценкой 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 студентов

6 семестр

| Тема/вид учебных занятий | Количество баллов | Срок | При- |
|--------------------------|-------------------|------|------|
|--------------------------|-------------------|------|------|

| (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | минимальное значение | максимальное значение | контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | мечание |
|---|--|-----------------------|--|---------|
| Контактная работа | | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика. Практическое занятие 1-5 | 20 | 30 | 1-8 | |
| Тема 2. Комплексные занятия. Практическое занятие 6-14 | 20 | 30 | 9-14 | |
| Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности | 5 | 10 | 5, 7, 10, 14 | |
| <i>Самостоятельная работа студента</i> | - | - | - | - |
| Итого по обязательным видам занятий | 45 | 70 | | |
| Зачет с оценкой | 15 | 30 | | |
| Итого по дисциплине | 60 | 100 | | |
| Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга) | | | | |
| Научные публикации по темам дисциплины | | 3 | 14 | |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины | | 3 | 14 | |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта | | 4 | 14 | |
| Выполнение норм и требований ВФСК ГТО | | 10 | 14 | |
| Итого дополнительно премиальных баллов | | 20 | | |
| Всего по дисциплине (для рейтинга) | | 120 | | |
| Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале | | | | |
| Количество баллов по БРС | Оценка (по «академической» шкале) | | | |

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов | | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | Примечание |
|--|---------------------------|-----------------------|---|------------|
| | минимальное значение | максимальное значение | | |
| 90 и более | 5 – «отлично» | | | |
| 70-89 | 4 – «хорошо» | | | |
| 60-69 | 3 – «удовлетворительно» | | | |
| менее 60 | 2 – «неудовлетворительно» | | | |

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 оценкой 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 (проектов) по дисциплине

Написание курсовых работ (проектов) 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 |
|---------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|---------------------------------|--------------------|-----------------------------------|

| Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования | Показатели оценивания компетенций |
|--|---|---|
| <i>Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)</i> | | |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека; - 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 сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p> | <p>степень освоения основных понятий физической культуры и спорта</p> <p>уровень изученности средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности</p> <p>уровень изученности методики организации занятий физической культурой и спортом</p> <p>способность к обучению методикам организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями</p> |
| | <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | <p>знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека</p> <p>знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке</p> <p>изучил методику самостоятельной физической тренировки</p> |
| | <p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p> | <p>использует методы и средства физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p> |

| Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования | Показатели оценивания компетенций |
|--|---|---|
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); - выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту; - выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p> | <p>способен выполнять комплексы физических упражнений</p> <p>способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность</p> |
| | <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p> | <p>методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p> |
| | <p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p> | <p>выполняет предлагаемые физические упражнения и нормативы ВФСК ГТО</p> |
| <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 сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | <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 сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p> |
| | <p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p> | <p>успешное прохождение зачета</p> |

9.5.1 Шкала оценивания теоретической подготовленности для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

| семестр | 5 баллов | 6 баллов | 7 баллов | 8 баллов | 9 баллов | 10 баллов |
|---------|---------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| | «удовлетворительно» | | «хорошо» | | «отлично» | |
| 5 | 3,0-3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 4,0 |

Оценки результатов определяются при условии выполнения каждого из запланированных контрольных нормативов не ниже, чем на один балл.

Оценки (в баллах) за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов. По среднему баллу определяется зачетная оценка.

9.5.2 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

30 баллов – 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 на «золотой» знак; выполнивший контрольные нормативы на 10 баллов; отработавший практические занятия не менее 70 %.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «серебряный» знак; выполнивший контрольные нормативы на 10 баллов; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

28 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший уровень знаний и умений по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы на 10 баллов; отработавший практические занятия не менее 50-69

%.

27 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на 10 баллов; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

26 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы 9 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на 9 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

24 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий достаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 9 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

23 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 9 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

22 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; обладающий минимальными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 8 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

21 балл - заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 8 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

20 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий минимальными навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 8 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

19 баллов – заслуживает студент, обнаруживший недостаточный уровень знания основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 8 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

18 – заслуживает студент, обнаруживший значительные пробелы в знании основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 8 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

17 баллов – заслуживает студент, обнаружившему значительные пробелы в знании основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 7 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

16 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы на 6 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

15 баллов – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; выполнивший контрольные нормативы на 5 баллов; отработавший основные практические занятия не менее 50%.

14 и менее баллов – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; выполнивший тестирование менее, чем на 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:

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 |

| № | физические качества | контрольные нормативы | единицы измерения | баллы | | | | |
|----|---------------------|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 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 |

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 |
| 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 |

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;

- изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения.

- 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 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 с оценкой 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 составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»
« 12 » 03 2016 года, протокол № 4.

Разработчики:

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.т.н., профессор

Балясников В.В.

ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «22» 06 2016 года, протокол № 9.

С изменениями и дополнениями от «30» августа 2017 года, протокол № 10
(в соответствии с Приказом от 05 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»).