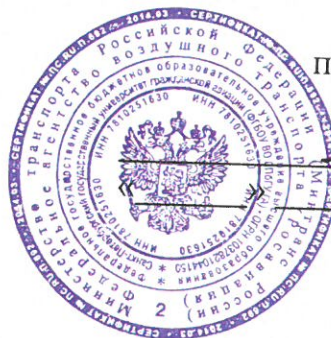


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



Первый
проректор – проректор
по учебной работе
Н.Н. Сухих
2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общефизическая и специальная физическая подготовка

Направление подготовки
23.03.01 Технология транспортных процессов

Направленность программы (профиль)
Организация перевозок и управление на воздушном транспорте

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Санкт-Петербург
2017

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины(модуля)«Общефизическая и специальная физическая подготовка» являются физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для формирования способности выполнять работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование грамотного мировоззрения о физической культуре как о части общей культуры общества, понимания социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
- формирование знаний социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формирование у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия, в организации информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование привычки систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать формированию необходимого уровня физической подготовленности, мотивации к систематическим занятиям физической культурой, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.

Дисциплина (модуль) обеспечивает подготовку выпускника к производственно-технологическому виду профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина (модуль) «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину (модуль), относящуюся к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части Блока 1 дисциплин ОПОП ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), профиль «Организация перевозок и управление на воздушном транспорте».

Дисциплина (модуль) «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является обеспечивающей для дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».

Дисциплина (модуль) изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

| Перечень и код компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|---|--|
| Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;– основы методики самостоятельной физической и спортивной тренировки;– основы методики 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><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для поддержания должного уровня физической подготовленности;– выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;– выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения. <p><i>Владеть:</i></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, |

| Перечень и код компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|--|--|
| | необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Способностью быть в состоянии выполнять работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения (ПК-13) | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения; – выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации. <p><i>Владеть:</i></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 выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения. |

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 364 академических часа.

| Наименование | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 364 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Контактная работа: | 329,2 | 82,3 | 82,3 | 82,3 | 82,3 |
| лекции | - | - | - | - | - |
| практические занятия | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| семинары | - | - | - | - | - |
| лабораторные работы | - | - | - | - | - |
| курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация: | 36 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| контактная работа | 1,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачетам | 34,8 | 8,7 зачет | 8,7 зачет | 8,7 зачет | 8,7 зачет |

5 Содержание дисциплины (модуля)

5.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

| Темы дисциплины (модуля) | Количество часов | Компетенции | | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|--|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
| | | ОК-8 | ПК-13 | | |
| Тема 1. Развитие физических качеств. | 102 | + | + | ПЗ | КН |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. | 144 | + | + | ПЗ | КН |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 82 | + | + | ПЗ | КН |

| Темы дисциплины (модуля) | Количество часов | Компетенции | | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|------------------------------|------------------|-------------|-------|-------------------------------|--------------------|
| | | ОК-8 | ПК-13 | | |
| Всего по дисциплине (модулю) | 328 | | | | |
| Промежуточная аттестация | 36 | | | | |
| Итого по дисциплине (модулю) | 364 | | | | |

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, КН – контрольный норматив.

5.2 Темы (разделы) дисциплины (модуля) и виды занятий

| Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|--|---|----|---|----|-----|----|----------------|
| 1 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Развитие физических качеств. | - | 40 | - | - | - | - | 40 |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. | - | 42 | - | - | - | - | 42 |
| Всего за 1 семестр | - | 82 | - | - | - | - | 82 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 1 семестр | | | | | | | 91 |
| 2 семестр | | | | | | | |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. | - | 40 | - | - | - | - | 40 |
| Тема 1. Развитие физических качеств. | - | 42 | - | - | - | - | 42 |
| Всего за 2 семестр | - | 82 | - | - | - | - | 82 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 2 семестр | | | | | | | 91 |
| 3 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Развитие физических качеств. | - | 20 | - | - | - | - | 20 |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. | - | 62 | - | - | - | - | 62 |
| Всего за 3 семестр | - | 82 | - | - | - | - | 82 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |

| Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|--|---|----|---|----|-----|----|----------------|
| Итого за 3 семестр | | | | | | | 91 |
| 4 семестр | | | | | | | |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | - | 82 | - | - | - | - | 82 |
| Всего за 4 семестр | - | 82 | - | - | - | - | 82 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 4 семестр | | | | | | | 91 |
| Итого по дисциплине (модулю) | | | | | | | 364 |

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

5.3 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Развитие физических качеств

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, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

В содержание занятий включаются: методическая практика в подготовке и проведении части учебного занятия в составе группы, самостоятельные занятия с использованием силовых тренажеров, специальных беговых и силовых упражнений без снарядов, упражнений в парах; организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм, силовым упражнениям на многопролетных гимнастических снарядах; организация и проведение самоконтроля за физическим развитием и работоспособностью с использованием функциональных проб и Гарвардского степ-теста.

5.4 Практические занятия (семинары)

| Номер темы дисциплины (модуля) | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость (часы) |
|--------------------------------|--|---------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Практическое занятие 1-20. Комплексные занятия. | 40 |
| 2 | Практическое занятие 21-41. Прикладная гимнастика. | 42 |
| Итого за 1 семестр | | 82 |
| 2 семестр | | |
| 2 | Практическое занятие 42-61. Подвижные игры. | 40 |
| 1 | Практическое занятие 62-82. Комплексные занятия. | 42 |
| Итого за 2 семестр | | 82 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Практическое занятие 83-92. Комплексные занятия. | 20 |
| 2 | Практическое занятие 93-123. Кроссфит. | 62 |
| Итого за 3 семестр | | 82 |
| 4 семестр | | |
| 3 | Практическое занятие 124-164. Проектирование комплексов физических упражнений. | 82 |
| Итого за 4 семестр | | 82 |
| Итого по дисциплине (модулю) | | 328 |

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-406647>.
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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-398758>.
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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-401330>.

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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-408226>.
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. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fiziologiya-cheloveka-sport-389216>.
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. [Электронный ресурс]. — Режим

доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-407681>.

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

7. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 10.01.2019).

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 10.01.2019).

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

9. Издательство «Юрайт». Официальный сайт издательства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://urait.ru>.

10. Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 10.01.2019).

11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для обеспечения учебного процесса используются:

1. Спортивный зал учебного корпуса, оборудованный стационарными стойками для волейбола, шведскими стенками, так же имеются гимнастические скамейки, теннисный стол, коврики для занятий аэробикой, гири, гантели, мячи теннисные и волейбольные, два гимнастических бревна три навесные перекладины.
2. Спортивный зал лабораторного корпуса, оборудованный стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для игр в мини-футбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, коврики.
3. Тренажерный зал лабораторного корпуса, оборудованный тренажерами для занятий на различные группы мышц.
4. Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м, оборудованный со стороны учебного корпуса скамейками.
5. Гимнастический городок с многопролетными снарядами, в котором имеются многопролетные перекладины, многопролетные брусья, гимнастические скамейки для пресса, снаряды для отработки силовых упражнений, специализированные гимнастические скамейки для силовых упражнений.

8 Образовательные и информационные технологии

В рамках освоения дисциплины (модуля) предполагается использовать практические занятия как образовательную технологию.

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.

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

Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает контрольные нормативы по физической подготовленности.

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 рабочей программы дисциплины (модуля), все запланированные контрольные нормативы, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований.

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов не применяется.

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

Этапы формирования компетенций

| Название и содержание этапа | Код(ы) формируемых на этапе компетенций |
|---|---|
| Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний: практические занятия. | ОК-8 ПК-13 |
| Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры: практические занятия. | ОК-8 ПК-13 |
| Этап 3. Проверка усвоения материала: контрольные нормативы; зачет. | ОК-8 ПК-13 |

Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Контрольный норматив

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов используются контрольные нормативы. Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения контрольных нормативов, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

Зачет

Зачет позволяет оценить уровень освоения дисциплины в 1, 2, 3 и 4 семестрах. К моменту сдачи зачета должны быть пройдены формы текущего контроля. 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 (модулю)

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

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

Дисциплина (модуль) «Общезащитная и специальная физическая подготовка» изучается обучающимися с 1 по 4 семестр, в связи с этим входной контроль остаточных знаний не проводится.

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

| Критерии оценивания компетенции | Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования |
|---|--|
| Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | |
| <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основы методики самостоятельной физической и спортивной тренировки; – основы методики 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>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – степень освоения основ физической культуры и спорта; – уровень изученности средств физического воспитания, способствующих решению задач по сохранению здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни); – степень ознакомления с основами методики организации занятий физической культурой и спортом; – способность к изучению основ методики организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека; – знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке; – изучил основы методики самостоятельной физической тренировки. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> |

| Критерии оценивания компетенции | Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для поддержания должного уровня физической подготовленности; – 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> <ul style="list-style-type: none"> – способен организовать свою физкультурно-спортивную деятельность при помощи специалиста по физической культуре. <p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. <p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполняет программные упражнения и нормативы ВФСК ГТО. |
| <p><i>Владеть:</i></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. | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности. <p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сдача зачета. |
| <p>Способностью быть в состоянии выполнять работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения (ПК-13)</p> | |

| Критерии оценивания компетенции | Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования |
|---|---|
| <p><i>Знать:</i></p> <p>– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения.</p> | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <p>– уровень ознакомления с содержанием средств физического воспитания, способствующих решению задач в профессиональной деятельности.</p> <p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <p>– уровень ознакомления с основами методики организации занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <p>– способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения.</p> |
| <p><i>Уметь:</i></p> <p>– выполнять комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения;</p> <p>– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</p> | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <p>– способность к выполнению комплексов физических упражнений.</p> <p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <p>– готовность применять изученные методики организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <p>– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p> |
| <p><i>Владеть:</i></p> <p>– навыками применения средств и методов</p> | <p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <p>– степень овладения методикой для</p> |

| Критерии оценивания компетенции | Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования |
|---|---|
| физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения. | поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности. |
| | Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры: – способность применять изученные методики для выполнения работы по одной или нескольким рабочим профессиям по профилю производственного подразделения. |
| | Этап 3. Проверка усвоения материала: – сдача зачета. |

Шкалы оценивания

Контрольный норматив

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 |

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 вися 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 |

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

Оценки за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов.

Зачет

«Зачтено» – заслуживает студент, продемонстрировавший 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», «серебряный» или «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы не менее чем на 2,5 балла; 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; выполнивший контрольные нормативы менее чем на 2,5 балла; 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 обучения по дисциплине (модулю)

В качестве типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) используются контрольные нормативы по физической подготовленности.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Изучение дисциплины (модуля) «Общефизическая и специальная физическая подготовка» обучающимися организуется в виде практических занятий. Продолжительность изучения дисциплины –четыре семестра. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета.

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: приобрести начальные практические умения и навыки организации физического самосовершенствования; сформировать необходимый уровень физической подготовленности.

В начале каждого практического занятия преподаватель кратко доводит до обучающихся цели и задачи занятия, обращая их внимание на наиболее сложные вопросы по изучаемой теме. В рамках практического занятия проводится выполнение контрольных нормативов (п. 9.6).

По структуре занятие по дисциплине (модулю) 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 освоения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания преподавателя, систематически посещать занятия 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 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 освоения 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; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата).

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «16» июня 2017 года, протокол № 10.

Разработчики:

к.п.н., профессор

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков)


Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)


Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.т.н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)


Коникова Е.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «20» сентября 2016 года, протокол № 3.

С изменениями и дополнениями от «30» августа 2017 года, протокол № 10

(в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»)