**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**(МИНТРАНС РОССИИ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСTВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА**

**(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**

**УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»**

**(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки

**25.03.04 Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных судов**

Направленность программы (профиль)

**Организация аэропортовой деятельности**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Санкт-Петербург

2017

**1 Цели освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины является физическое воспитание обучающихся по овладению основами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля; формирование должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

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 профессионально важных психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
* совершенствовать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
* совершенствовать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
* выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;
* способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к следующим видам профессиональной деятельности:

* эксплуатационно-технологическая деятельность;
* организационно-управленческая деятельность.

**2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к блоку Б.4 «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплины «Физическая подготовка».

Дисциплина изучается в 2 и 4 семестрах.

**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 |
| --- | --- |
| Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-54) | Знать:  - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни  Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на развитие личных жизненных и профессиональных целей  Владеть:  - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  - системой самостоятельного использования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) |
| Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-55) | Знать:  - принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, необходимые для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения  Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей  Владеть:  - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности;  - системой практических умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения |

**4 Объем дисциплины и виды учебной работы**

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

| Наименование | Всего часов | Семестр | |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | 4 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 36 | 36 |
| Контактная работа: | 36,6 | 18,3 | 18,3 |
| лекции | - | - |  |
| практические занятия | 36 | 18 | 18 |
| семинары | - | - | - |
| лабораторные работы | - | - | - |
| курсовой проект (работа) | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента | 18 | 9 | 9 |
| Промежуточная аттестация | 18 | 9 | 9 |
| контактная работа | 0,6 | 0,3 | 0,3 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 17,4 | 8,7 | 8,7 |

**5 Содержание дисциплины**

**5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций**

| Темы дисциплины | Количество часов | Компетенции | | Образовательные технологии | Оценочные средства |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОК-54 | ОК-55 |
| 2 семестр | | | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | 14 | + | + | ВК, ПЗ, КВ, РПЗ, СРС | КН |
| Тема 2. Комплексные занятия | 13 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС | КН |
| Итого за 2 семестр | 27 |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | 9 |  |  |  |  |
| Всего за 2 семестр | 36 |  |  |  |  |
| 4 семестр | | | | | |
| Тема 2. Комплексные занятия | 12 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС | КН |
| Тема 1. Легкая атлетика | 15 | + | + | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС | КН |
| Итого за 4 семестр | 27 |  | | | |
| Промежуточная аттестация | 9 |
| Всего за 4 семестр | 36 |
| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | - | 8 | - | - | 6 | - | 14 |
| Тема 2. Комплексные занятия | - | 10 | - | - | 3 | - | 13 |
| Итого за 3 семестр | - | 18 | - | - | 9 | - | 27 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Всего за 3 семестр | | | | | | | 36 |
| 4 семестр | | | | | | | |
| Тема 2. Комплексные занятия | - | 10 | - | - | 2 | - | 12 |
| Тема 1. Легкая атлетика | - | 8 | - | - | 7 | - | 15 |
| Итого за 4 семестр | - | 18 | - | - | 9 | - | 27 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Всего за 4 семестр | | | | | | | 36 |
| Всего по дисциплине | | | | | | | 72 |

**5.3 Содержание дисциплины**

Содержанием дисциплины «Физическая культура» 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» 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 совершенствовование 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 х 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 10х10, 4х100 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 10х10, 4х100 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**

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий | Трудо-емкость  (часы) |
| --- | --- | --- |
| 2 семестр | | |
| 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 длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 |
| 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. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Выполнение контрольных нормативов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 5. 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 6. Тренировка челночного бега, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 7. Специальные координационные упражнения, силовые упражнения. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 8. Выполнение контрольных нормативов. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 9. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| Итого за семестр | | 18 |
| 4 семестр | | |
| 2 | Практическое занятие 1. 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 |
| 2 | Практическое занятие 2. Тренировка челночного бега, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 3. Специальные координационные упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 2 | Практическое занятие 4. 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 |
| 2 | Практическое занятие 5. Тренировка челночного бега, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 6. 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 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 8. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| 1 | Практическое занятие 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2 |
| Итого за семестр | | 18 |
| 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) |
| --- | --- | --- |
| 2 семестр | | |
| 1 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 11] | 6 |
| 2 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 11] | 3 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 11] | 2 |
| 2 | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 11] | 7 |
| Итого по дисциплине | | 18 |

**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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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: 15.01.2018).

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 – 15.01.2018).

10 Справочная система Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2018).

11 Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. − Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2018).

**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» используются практические занятия и самостоятельная работа студента как виды учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины.

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.

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

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.

**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 дисциплиныпроводится в виде зачета во 2 семестре и в 4 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 и зачета с оценкой.

Физическая подготовленностьобучающихся 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 студентов**

Применение балльно-рейтинговой системы оценки знаний и обеспечения качества учебного процесса данной рабочей программой по дисциплине «Физическая культура» не предусмотрено.

**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 знаний:  лекции;  практические занятия по темам теоретического содержания;  самостоятельная работа обучающихся по вопросам тем теоретического содержания, подготовка к сдаче контрольных нормативов. | ОК-54; ОК-55 |
| Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:  работа с текстом лекции, работа с учебниками, учебными пособиями и проч. из перечня основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», баз данных, информационно-справочных и поисковых систем и т.п.;  самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям, к сдаче контрольных нормативов. | ОК-54; ОК-55 |
| Этап 3. Проверка усвоения материала:  сдаче контрольных нормативов;  зачет 3 семестр;  зачет с оценкой 4 семестр; | ОК-54; ОК-55 |

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

По итогам освоения дисциплины «Физическая культура» проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме зачета в 3 семестре и предполагает сдачу норматива.

Основными документами, регламентирующими порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся в ГУГА являются: устав СПбГУ ГА, учебная программа по соответствующему направлению подготовки бакалавров, Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний и обеспечения качества учебного процесса в ГУГА.

На первом занятии преподаватель доводит до сведения обучающихся график текущего контроля освоения дисциплины и критерии оценки знаний при текущем контроле успеваемости, а также сроки и условия промежуточной аттестации.

Зачет является промежуточной формой оценивания степени сформированности соответствующих компетенций. Зачет имеет целью проверку усвоения учебного материала и полученных студентом практических навыков по пройденным темам дисциплины в 2,4 семестрах.

Зачет по дисциплине проводится в период зачетной недели 2,4 семестрах обучения. К зачету допускаются студенты, успешно выполнившие все индивидуальные задания по учебной программе текущего семестра. Зачет проводится в форме сдачи контрольного норматива. Студенту предлагается Перечень контрольных нормативов к зачету доводится до студентов преподавателем не позднее, чем за месяц до зачетной недели.

Зачет по дисциплине проводится в 1 неделю сессии в устной форме в 4 семестре. Студенту предлагается сдать контрольный норматив согласно требований программы. Перечень вопросов к зачету доводится до студентов преподавателем не позднее, чем за месяц до зачетной недели.

На подготовку к ответу студенту предоставляется до 30 минут. Общее время подготовки и ответа не должно превышать одного часа. В учебном классе, где принимается зачет, могут одновременно находиться студенты из расчета не более четырех на одного экзаменатора.

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов используются контрольные нормативы.

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

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета, зачета с оценкой с оцениванием физической подготовленности – при этом минимальное значение засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов используются контрольные нормативы.

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

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета (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, максимальный – 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 |
| --- | --- | --- |
| *Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-54)* | | |
| Знать:  - социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | уровень знаний теории физической культуры и спорта, здорового образа жизни |
| степень теоретического освоения содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности |
| уровень изученности основ методики организации и проведения занятий физической культурой и спортом |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | 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 |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность, направленных на развитие своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | способен выполнять комплексы физических упражнений |
| способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | выполняет программные упражнения, занимается избранным видом спорта |
| Владеть:  - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;  - системой самостоятельного использования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | успешное прохождение зачета, зачета с оценкой |
| *Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-55)* | | |
| Знать:  - принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, необходимые для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта, здорового образа жизни |
| ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности |
| ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | 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 |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Уметь:  - использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | способен самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений |
| способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | выполняет упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности |
| Владеть:  - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности;  - системой практических умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности |
| Этап 2.  Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Этап 3.  Проверка усвоения материала | успешное прохождение зачета, зачета с оценкой |

**Шкалы оценивания**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | «удовлетворительно» | | «хорошо» | | «отлично» | |
| 2 | 2,5-3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,4 | 3,5 |

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.

**9.6 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 |
| 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» осуществляется в виде:

- аудиторные занятия (практические занятия);

- самостоятельная работа обучающегося (подготовка к практическим занятиям, зачету, индивидуальная консультация с преподавателем.

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 и 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 сохранения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.