

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

УТВЕРЖДАЮ



Первый проректор – проректор  
по учебной работе

Н.Н. Сухих

2017 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**38.03.02 Менеджмент**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Санкт-Петербург  
2017

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются: физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать 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;
- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры и спорта, установки на здоровый образ жизни;
- сформировать 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 необходимого уровня физической и спортивной подготовленности, выбору приоритетных видов спорта (систем физических упражнений) по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к организационно-управленческому, информационно-аналитическому, предпринимательскому видам профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину, относящуюся к базовой части блока дисциплин учебного плана прикладного бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка».

Дисциплина является обеспечивающей для подготовки к процедуре

защиты и защиты выпускной квалификационной работы.

Дисциплина изучается в 5 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
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>- методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li><li>- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</li><li>- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li><li>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li></ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</li><li>- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения</li></ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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</li></ul>

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	деятельности
Владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры (ПК-1).	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умения проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять контроль и оценку физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения средств и методов физического воспитания для решения стратегических и оперативных управленческих задач</li> </ul>

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Семестр
		5
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа:	28	28
лекции		
практические занятия	28	28
семинары		
лабораторные работы		
курсовой проект (работа)		
Самостоятельная работа студента	26	26
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	18	18

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7	ПК-1		
Тема 1. Легкая атлетика	26	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	КН
Тема 2. Комплексные занятия	28	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ, СРС	КН
Всего по дисциплине	54				
Промежуточная аттестация	18				Зоц
Итого 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, Зоц – зачет с оценкой.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
5 семестр							
Тема 1. Легкая атлетика	-	10	-	-	16	-	26
Тема 2. Комплексные занятия	-	18	-	-	10	-	28
Всего по дисциплине		28			26		54

## 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, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопрелетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подь-

ем 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)
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. 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. Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 5. Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
2	Практическое занятие 6. 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 7. 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

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
2	Практическое занятие 8. 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 9. 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 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. 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 12. 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 13. 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 14. 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



Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	физических упражнений.	
Итого по дисциплине		28

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

### 5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 8]	16
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 8]	10
Итого по дисциплине		26

### 5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Письменский, И. А. **Физическая культура:** учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — (Серия: Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-9916-5470-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/F62EC0D6-B305-4B68-A31C-F9CAAF4CAD28](http://www.biblio-online.ru/book/F62EC0D6-B305-4B68-A31C-F9CAAF4CAD28), свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

2. **Физическая культура:** учебник и практикум для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 424 с. — (Серия: Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-3778-7. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699](http://www.biblio-online.ru/book/2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699), свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

б) дополнительная литература:

3. Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт:** учеб. пособие для прикладного бакалавриата [Электронный ресурс] / 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/2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699](http://www.biblio-online.ru/book/2C3FF524-D6F7-4368-8B2F-002DE9962699)

[online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26](http://online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26), свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

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

4. **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

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

5. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

6. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»**. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения: 10.01.2016).

7. **Справочная система Консультант Плюс** / [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

8. **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»**. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>, свободный, (дата обращения: 10.01.2016).

## **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, методический кабинет.

## **8. Образовательные и информационные технологии**

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. 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.

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.

## **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 форме зачета с оценкой в 5 семестре с оцениванием физической и теоретической подготовленности.

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

Тестирование проводится, как правило, в течение 10 минут по темам в соответствии с данной программой и предназначено для проверки обучающихся на предмет освоения программного материала.

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

К зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются

учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

### 9.1 Балльно-рейтинговая система (БРС) оценки текущего контроля успеваемости и знаний студентов

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		
<b>Контактная работа</b>				
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>	-	-	-	-
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет с оценкой</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	14	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>				
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 преми-		20		

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		
альных баллов				
<b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>		<b>120</b>		
<b>Перевод баллов БРС в оценку по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>			
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 по дисциплине**

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

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

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

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

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)</i>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li> <li>- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</li> <li>- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li> <li>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта;</li> <li>– ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности;</li> <li>– ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– ознакомление с методиками организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;</li> </ul>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека;</li> <li>– знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li> <li>– изучил методику самостоятельной физической тренировки;</li> </ul>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</li> <li>- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики;</li> <li>– способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность;</li> </ul>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности;</li> <li>– разрабатывает варианты ее решения</li> </ul>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняет предлагаемые физические упражнения;</li> </ul>
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности;</li> </ul>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения социальной активности и полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> </ul>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– успешное прохождение зачета.</li> </ul>
<p><i>Владение навыками использования основных теорий мотивации, лидерства и власти для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации групповой работы на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умение про-</i></p>		

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>водить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры (ПК-1)</i>		
<p>Знать:</p> <p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач, а также для организации спортивно-массовой работы в коллективе на основе знания процессов групповой динамики и принципов формирования команды, умения проводить аудит человеческих ресурсов и осуществлять диагностику организационной культуры</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>– ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта;</p> <p>– ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению стратегических и оперативных управленческих задач;</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры и спорта</p>	<p>– ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом;</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>– способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для решения стратегических и оперативных управленческих задач;</p>
<p>Уметь:</p> <p>- выполнять контроль и оценку физического состояния организма человека для решения стратегических и оперативных управленческих задач программы обучения</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>– способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики;</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>– ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры</p>



Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
		для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
Владеть: - навыками применения средств и методов физического воспитания для решения стратегических и оперативных управленческих задач	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	– использует изученные методики для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	– способность самостоятельно применять изученные методики для решения стратегических и оперативных управленческих задач;
	Этап 3. Проверка усвоения материала	– успешное прохождение зачета.

### 9.5.1 Шкала оценивания теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой

Оценка контрольных нормативов (средняя оценка в баллах)	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
	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.

10 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 оценку «отлично».

9 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, система-

тическое 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 оценку «отлично».

8 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 оценки «хорошо» и «отлично».

7 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 оценки «хорошо».

6 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 на оценку «удовлетворительно».

5 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 с минимальным значением.

4 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предсто-

ящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий достаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не выполнивший контрольные нормативы ниже минимального значения.

3 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 необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не выполнивший контрольные нормативы.

2 балла – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; не отработавшему основные практические занятия; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине; не выполнивший контрольные нормативы.

1 балл – выставляется студенту, не выполнившему вышеперечисленные требования.

## **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:

### **9.6.1 Содержание контрольных нормативов текущего контроля и промежуточной аттестации**

#### **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 пере-	количество раз	20	16	10	6	4

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
		кладине на высоте 110 см						
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

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
8.	Сила	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	15	12	9	7	5

## 10. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (практические занятия);
- самостоятельная работа обучающегося (подготовка к практическим занятиям, контрольным тестам, к зачету, выполнение теоретических заданий, индивидуальная консультация с преподавателем);
- активные (решение практических задач) и интерактивные (коллективное взаимодействие) формы проведения 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.

В методике преподавания дисциплины учитываются форма обучения и направление подготовки студентов следующим образом:

- включением соответствующих тем в содержание дисциплины,
- знаниями, ранее приобретенными студентами при изучении дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Общезначимая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка».

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «15» января 2016 года, протокол № 5

Разработчик  
к.п.н., профессор



Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9  
к.п.н.



Голубев А.А.

Программа согласована  
Руководитель ОПОП  
д.т.н., доцент



Маслаков В.П.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета 17 февраля 2016г, протокол №4.

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