

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

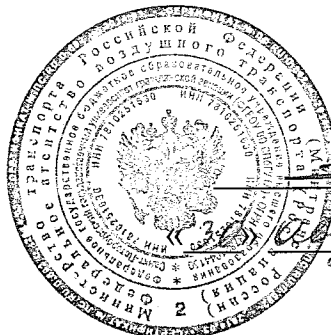
УТВЕРЖДАЮ

Первый

проректор – проректор
по учебной работе

Н.Н. Сухих

2017 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки
43.03.01 Сервис

Направленность программы (профиль)
Производственный сервис

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2017

1 Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» являются: физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для формирования навыков информационного обеспечения процессов внутренних коммуникаций.

Задачами освоения дисциплины являются:

- освоение основ жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- познание основ методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;
- познание основ методики контроля и оценки физического состояния организма человека;
- изучение требований безопасности и мер предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;
- познание основ здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности предприятия сервиса; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- понимание физических аспектов работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к сервисному виду профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

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

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» изучается в 1, 2, 3, 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
<p>Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основ жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний; - познание основ методики самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики; - познание основ методики контроля и оценки физического состояния организма человека; - изучение требований безопасности и мер предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке; - познание основ здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний; - выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту; - выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Готовностью к работе в контактной зоне с потребителем, консультированию, согласованию вида, формы и объема процесса сервиса (ПК- 11)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, свои возможности в процессе согласования вида, формы и объема процесса сервиса; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывая физическую подготовку взаимодействовать с потребителем в контактной зоне предприятия сервиса, свои возможности в процессе согласования согласовать вид, форму и объем процесса сервиса; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками взаимодействия с потребителем в контактной зоне предприятия сервиса, свои возможности в процессе согласования вида, формы и объема процесса сервиса с учетом физических качеств.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 364 академических часа, не переводящихся в зачетные единицы.

Наименование	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	364	91	91	91	91
Контактная работа:	328	82	82	82	82
лекции	–	–	–	–	–
практические занятия	328	82	82	82	82
семинары	–	–	–	–	–
лабораторные работы	–	–	–	–	–
курсовой проект (работа)	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа студента	–	–	–	–	–
Промежуточная аттестация	36	9	9	9	9
самостоятельная работа по подготовке к зачету	36	9	9	9	9

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7	ПК-11		
Тема 1. Развитие физических качеств	80	+	+	ПЗ,	РПЗ,
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	94	+	+	ПЗ	РПЗ, Т
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	154	+	+	ПЗ	РПЗ, Т
Итого	328				
Промежуточная аттестация	36				
Всего по дисциплине	364				

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, РПЗ – решение практических заданий; Т – тест.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 семестр							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	42	-	-	-	-	42
Итого за семестр 1	-	82	-	-	-	-	82
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 1							91
2 семестр							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных	-	42	-	-	-	-	42

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
двигательных способностей							
Итого за семестр 2	-	82	-	-	-	-	82
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 2							91
3 семестр							
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	10	-	-	-	-	10
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	72	-	-	-	-	72
Итого за семестр 3	-	82	-	-	-	-	82
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 3							91
4 семестр							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	82	-	-	-	-	82
Итого за семестр 4	-	82	-	-	-	-	82
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 4							91
Всего по дисциплине							364

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

5.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Развитие физических качеств

Совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений;

стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине). Занятия проводятся с целью поддержания учащимися должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Упражнения развивают физические аспекты организации контактной зоны предприятия сервиса.

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении сложно-координационных упражнений, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувьрки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы. Занятия проводятся с целью поддержания учащимися должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Упражнения развивают физические аспекты работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

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

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности. В содержание занятий включаются: методическая практика в подготовке и проведении части учебного занятия в составе группы, самостоятельные занятия с использованием силовых тренажеров, специальных беговых и силовых упражнений без снарядов, упражнений в

парах; организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм, силовым упражнениям на многопролетных гимнастических снарядах; организация и проведение самоконтроля за физическим развитием и работоспособностью. Занятия проводятся с целью поддержания учащимися должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Упражнения развивают физические аспекты работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1 семестр		
1	Практическое занятие 1. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 2. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 3. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 4. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 5. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 6. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 7. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 8. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 9. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 10. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 11. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 12. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 13. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 14. «Комплексные занятия»	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
2	Практическое занятие 35. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 36. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 37. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 38. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 39. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 40. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 41. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 1		82
2 семестр		
1	Практическое занятие 1. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 2. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 3. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 4. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 5. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 6. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 7. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 8. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 9. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 10. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 11. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 12. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	Подготовка к выполнению практических заданий	
2	Практическое занятие 34. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 35. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 36. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 37. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 38. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 39. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 40. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 41. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 2		82
3 семестр		
2	Практическое занятие 1. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 2. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 3. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 4. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 5. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 6. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 7. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 8. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 9. «Проектирование комплексов физических упражнений»	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
3	Практическое занятие 37. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 38. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 39. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 40. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 41. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 3		82
4 семестр		
3	Практическое занятие 1. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 2. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 3. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 4. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 5. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 6. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 7. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 8. «Проектирование комплексов физических упражнений»	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
	комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	
3	Практическое занятие 37. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 38. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 39. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 40. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 41. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 4		82
Итого по дисциплине		328

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Бортный Н.А. **Нормальная физиология**: Учеб. пособ. для вузов [Текст] / Н. А. Бортный, Т. Н. Бортная. - М.: Эксмо, 2011. - 384с. Количество экземпляров 18

2 Кузина С.И. **Нормальная физиология**. Конспект лекций [Текст] / С. И. Кузина, С. С. Фирсова. - М. : Эксмо, 2007. - 160с. Количество экземпляров 15.

б) дополнительная литература:

3 **Основы физиологии человека:** Метод. указ. по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы. Для студ. ЗФ [Текст] / Колосов В.А., сост., Голубев А.В., сост. - СПб.: ГУГА, 2010. – 14 с. Количество экземпляров – 50.

4 **Энциклопедия социальных практик поддержки инвалидов в Российской Федерации** [Электронный ресурс]: энциклопедия / под ред. Холостовой Е.И., Климантовой Г.И.. — Электрон. дан. — Москва: Дашков и К, 2016. — 824 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70663>. — Загл. с экрана. свободный (дата обращения 10.01.2016)

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

5 **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:

6 **Библиотека СПбГУ ГА** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru> / свободный доступ (дата обращения: 10.01.2016)

7 **Российская национальная библиотека** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru> / свободный доступ (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 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

В процессе преподавания дисциплины «Общефизическая и

специальная физическая подготовка» используются классические формы и методы обучения, такие как практические занятия.

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать следующие образовательные технологии.

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, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Проведение практических занятий также предполагает применение интерактивных форм обучения (групповых дискуссий, анализа ситуаций и имитационных моделей и др., в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) для развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации. Выполняемые в рамках практического занятия задания, имеют профессиональную направленность и содержат элементы, необходимые для формирования компетенций в рамках подготовки бакалавра по направлению «Сервис». Главным содержанием практического занятия является индивидуальная практическая работа каждого студента.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» предназначен для выявления и оценки уровня и качества знаний студентов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета в первом, втором, третьем и четвертом семестре.

Фонд оценочных средств для текущего контроля включает: тестовые и практические задания.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации», обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата и программам специалитета (формы, периодичность и

порядок)». Текущий контроль успеваемости обучающихся включает выполнение нормативов и задания по темам дисциплины.

Выполнение практических заданий, т.е. отработка упражнений в рамках практического занятия, определяет целостное представление о содержании и методах физической подготовки, односторонним или двусторонним методами в составе групп.

Тестирование – исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств студента, стандартизированное задание (или особым образом связанные между собой задания) возрастающей трудности, специфической формы, позволяющее качественно оценить, структуру знаний и эффективно измерить уровень знаний, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у студента.

Контроль выполнения задания, выдаваемого на самостоятельную работу, преследует собой цель своевременного выявления плохо усвоенного материала дисциплины для последующей корректировки или организации обязательной консультации. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 1, 2, 3, 4 семестре. Зачет позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины. Зачет предполагает ответ на вопросы из перечня вопросов, вынесенных на зачет. К моменту сдачи зачета должны быть благополучно пройдены предыдущие формы контроля.

Методика формирования результирующей оценки в обязательном порядке учитывает активность студентов на практических занятиях, участие студентов в конференциях и подготовку ими публикаций, что отражено в балльно-рейтинговой оценке текущего контроля успеваемости и знаний студентов в п. 9.1. Описание шкалы оценивания, используемой для проведения промежуточных аттестаций, приведено в п. 9.5.

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

Общая трудоемкость дисциплины 364 академических часа. Вид промежуточного контроля – зачёт (1, 2, 3, 4 семестр)

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
Аудиторные занятия				
Семестр 1				
Практическое занятие 1	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 2	1,1	1,7	1	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
Практическое занятие 3	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 4	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 5	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 6	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 7	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 8	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 9	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 10	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 11	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 12	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 13	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 14	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 15	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 16	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 17	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 18	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 19	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 20	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 21	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 22	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 23	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 24	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 25	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 26	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 27	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 28	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 29	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 30	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 31	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 32	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 33	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 34	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 35	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 36	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 37	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 38	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 39	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 40	1,1	1,7	14	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
Практическое занятие 41	1	2	14	—
Итого по обязательным видам занятий	45	70	—	—
Зачет	15	30	—	—
Итого по дисциплине	60	100	—	—
Премиальные виды деятельности	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
Итого дополнительных баллов	—	20	—	—
Всего по дисциплине для рейтинга	—	120	—	—
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка (по «академической» шкале)		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		
Семестр 2				
Практическое занятие 1	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 2	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 3	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 4	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 5	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 6	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 7	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 8	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 9	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 10	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 11	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 12	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 13	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 14	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 15	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 16	1,1	1,7	8	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
Практическое занятие 17	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 18	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 19	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 20	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 21	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 22	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 23	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 24	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 25	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 26	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 27	1,1	1,7	14	—
Практическое занятие 28	1,1	1,7	14	—
Практическое занятие 29	1,1	1,7	14	—
Практическое занятие 30	1,1	1,7	15	—
Практическое занятие 31	1,1	1,7	15	—
Практическое занятие 32	1,1	1,7	15	—
Практическое занятие 33	1,1	1,7	16	—
Практическое занятие 34	1,1	1,7	16	—
Практическое занятие 35	1,1	1,7	16	—
Практическое занятие 36	1,1	1,7	17	—
Практическое занятие 37	1,1	1,7	17	—
Практическое занятие 38	1,1	1,7	17	—
Практическое занятие 39	1,1	1,7	18	—
Практическое занятие 40	1,1	1,7	18	—
Практическое занятие 41	1	2	18	—
Итого по обязательным видам занятий	45	70	—	—
Зачет	15	30	—	—
Итого по дисциплине	60	100	—	—
Премиальные виды деятельности	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
Итого дополнительных баллов	—	20	—	—
Всего по дисциплине для	—	120	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
рейтинга				
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка (по «академической» шкале)		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		
Семестр 3				
Практическое занятие 1	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 2	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 3	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 4	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 5	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 6	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 7	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 8	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 9	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 10	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 11	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 12	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 13	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 14	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 15	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 16	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 17	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 18	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 19	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 20	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 21	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 22	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 23	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 24	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 25	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 26	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 27	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 28	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 29	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 30	1,1	1,7	10	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
Практическое занятие 31	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 32	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 33	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 34	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 35	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 36	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 37	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 38	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 39	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 40	1,1	1,7	14	—
Практическое занятие 41	1	2	14	—
Итого по обязательным видам занятий	45	70	—	—
Зачет	15	30	—	—
Итого по дисциплине	60	100	—	—
Премияльные виды деятельности	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
Итого дополнительных баллов	—	20	—	—
Всего по дисциплине для рейтинга	—	120	—	—
Итого по обязательным видам занятий	45	70	—	—
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка (по «академической» шкале)		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		
Семестр 4				
Практическое занятие 1	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 2	1,1	1,7	1	—
Практическое занятие 3	1,1	1,7	2	—
Практическое занятие 4	1,1	1,7	2	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
Практическое занятие 5	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 6	1,1	1,7	3	—
Практическое занятие 7	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 8	1,1	1,7	4	—
Практическое занятие 9	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 10	1,1	1,7	5	—
Практическое занятие 11	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 12	1,1	1,7	6	—
Практическое занятие 13	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 14	1,1	1,7	7	—
Практическое занятие 15	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 16	1,1	1,7	8	—
Практическое занятие 17	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 18	1,1	1,7	9	—
Практическое занятие 19	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 20	1,1	1,7	10	—
Практическое занятие 21	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 22	1,1	1,7	11	—
Практическое занятие 23	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 24	1,1	1,7	12	—
Практическое занятие 25	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 26	1,1	1,7	13	—
Практическое занятие 27	1,1	1,7	14	—
Практическое занятие 28	1,1	1,7	14	—
Практическое занятие 29	1,1	1,7	14	—
Практическое занятие 30	1,1	1,7	15	—
Практическое занятие 31	1,1	1,7	15	—
Практическое занятие 32	1,1	1,7	15	—
Практическое занятие 33	1,1	1,7	16	—
Практическое занятие 34	1,1	1,7	16	—
Практическое занятие 35	1,1	1,7	16	—
Практическое занятие 36	1,1	1,7	17	—
Практическое занятие 37	1,1	1,7	17	—
Практическое занятие 38	1,1	1,7	17	—
Практическое занятие 39	1,1	1,7	18	—
Практическое занятие 40	1,1	1,7	18	—
Практическое занятие 41	1	2	18	—
Итого по обязательным	45	70	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
видам занятий				
Зачет	15	30	—	—
Итого по дисциплине	60	100	—	—
Премиальные виды деятельности	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
Итого дополнительных баллов	—	20	—	—
Всего по дисциплине для рейтинга	—	120	—	—
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка (по «академической» шкале)		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		

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

Посещение практического занятия с ведением конспекта оценивается в 1,1 балла (по 41 практическому занятию – 1 балл). Выполнение практических заданий – до 0,6 балла. Тестирование – до 0,4 балла.

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 (модулям)

Входной контроль не проводится, так как дисциплина изучается с первого семестра.

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

Дескрипторы	Этапы формирования компетенции	Показатели
Знать	<p>Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия производственного сервиса;</p> <p>Основы пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в рамках предприятия производственного сервиса.</p> <p>Физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса производственного сервиса.</p>	<p>Знание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия производственного сервиса;</p> <p>Основ пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в рамках предприятия производственного сервиса.</p> <p>Физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса производственного сервиса.</p>
Уметь	<p>Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p> <p>Применять физические качества в работе в контактной зоне с</p>	<p>Умение поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p>

Дескрипторы	Этапы формирования компетенции	Показатели
	<p>потребителем, в консультировании, согласовании вида, формы и объема процесса производственного сервиса.</p>	<p>Применять физические качества в работе в контактной зоне с потребителем, в консультировании, согласовании вида, формы и объема процесса производственного сервиса.</p>
<p>Владеть</p>	<p>Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли; Способностью пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли. Способностью применять физические качества в работе в контактной зоне с потребителем, в консультировании, согласовании вида, формы и объема процесса производственного сервиса.</p>	<p>Владение Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли; Способностью пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли. Способностью применять физические качества в работе в контактной зоне с потребителем, в консультировании, согласовании вида, формы и объема процесса производственного сервиса.</p>

Максимальное количество баллов, полученных за зачет – 30.
Минимальное (зачетное) количество баллов («зачет» сдан) – 15 баллов.

Неудовлетворительной сдачей зачета считается оценка менее 15 баллов. При неудовлетворительной сдаче за зачета или неявке по неуважительной причине на зачет аттестационная составляющая приравнивается к нулю. В этом случае студент в установленном в СПбГУ ГА порядке обязан пересдать зачет.

Оценка за зачет выставляется как сумма набранных баллов за ответы на один вопрос и за выполнение задания.

Ответы на вопрос оцениваются следующим образом:

1 балл: отсутствие продемонстрированных знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта (нет ответа на вопрос) или отказ от ответа;

2 балла: нет удовлетворительного ответа на вопрос, демонстрация фрагментарных знаний в рамках образовательного стандарта, незнание лекционного материала;

3 балла: нет удовлетворительного ответа на вопрос, много наводящих вопросов, отсутствие ответов по основным положениям вопроса, незнание лекционного материала;

4 балла: ответ удовлетворительный, оценивается как минимально необходимые знания по вопросу, при этом показано хотя бы минимальное знание всех разделов вопроса в пределах лекционного материала. При этом студентом демонстрируется достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;

5 баллов: ответ удовлетворительный, достаточные знания в объеме рабочей программы, ориентированные на воспроизведение; использование научной (технической) терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

6 баллов: ответ удовлетворительный, студент ориентируется в основных аспектах вопроса, демонстрирует полные и систематизированные знания в объеме рабочей программы;

7 баллов: ответ хороший, но студент демонстрирует систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам рабочей программы, но требовались наводящие вопросы;

8 баллов: ответ хороший, ответом достаточно охвачены все разделы вопроса, единичные наводящие вопросы, студент демонстрирует способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках рабочей программы;

9 баллов: систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам рабочей программы; студент демонстрирует способность;

10 баллов: ответ на вопрос полный, не было необходимости в дополнительных (наводящих вопросах); студент показывает систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам рабочей программы, самостоятельно и творчески решает сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках рабочей программы, а также демонстрирует знания по проблемам, выходящим за ее пределы.

Выполнение заданий оценивается следующим образом:

10 баллов: задание выполнено на 91-100 %, решение и ответ аккуратно оформлены, выводы обоснованы, дана правильная и полная интерпретация выводов, студент аргументированно обосновывает свою точку зрения, уверенно и правильно отвечает на вопросы преподавателя;

9 баллов: задание выполнено на 86-90 %, решение и ответ аккуратно оформлены, выводы обоснованы, дана правильная и полная интерпретация выводов, студент аргументированно обосновывает свою точку зрения, правильно отвечает на вопросы преподавателя;

8 баллов: задание выполнено на 81-85 %, ход решения правильный, незначительные погрешности в оформлении; правильная, но не полная интерпретация выводов, студент дает правильные, но не полные ответы на вопросы преподавателя, испытывает некоторые затруднения в интерпретации полученных выводов;

7 баллов: задание выполнено на 74-80 %, ход решения правильный, значительные погрешности в оформлении; правильная, но не полная интерпретация выводов, студент дает правильные, но не полные ответы на вопросы преподавателя, испытывает определенные затруднения в интерпретации полученных выводов;

6 баллов: задание выполнено 66-75 %, подход к решению правильный, есть ошибки, оформление с незначительными погрешностями, неполная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

5 баллов: задание выполнено на 60-65 %, подход к решению правильный, есть ошибки, значительные погрешности при оформлении, не полная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

4 балла: задание выполнено на 55-59 %, подход к решению правильный, есть ошибки, значительные погрешности при оформлении, не полная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

3 балла: задание выполнено на 41-54 %, решение содержит грубые ошибки, неаккуратное оформление работы, неправильная интерпретация выводов, студент дает неправильные ответы на вопросы преподавателя;

2 балла: задание выполнено на 20-40 %, решение содержит грубые ошибки, неаккуратное оформление работы, выводы отсутствуют; не может прокомментировать ход решения задачи, дает неправильные ответы на вопросы преподавателя;

1 балл: задание выполнено менее, чем на 20 %, решение содержит грубые ошибки, студент не может прокомментировать ход решения задачи, не способен сформулировать выводы по работе.

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

Семестр 1, 2

Тема 1. Развитие физических качеств

Типовые задания

1. Беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров).

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

4. Многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

5. Упражнения в парах (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания).

6. Спортивные и подвижные игры.

7. Координационные упражнения на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.

8. Упражнения, направленные на развитие физических качеств работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

Типовые задания

1. Выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера;

2. Выполнение координационных упражнений с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения).

3. Упражнения в парах;

4. Силовые упражнения без снарядов;

5. Спортивные и подвижные игры,

6. Упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

7. Физические упражнения, направленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

8. Упражнения, направленные на развитие физических качеств работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

Типовые тестовые задания

1. Понятие «Физическая культура»

А) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это мера и способ физического развития человека

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека

В) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

2. Целью физической культуры является

А) Формирование физически совершенного человека.

Б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностью самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

3. Двигательный навык – это:

А) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

В) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

4. Двигательное умение – это:

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

5. Этапы формирования двигательных навыков:

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык.

Семестр 3, 4

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

Типовые задания

1. Выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера;

2. Выполнение координационных упражнений с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения).

3. Упражнения в парах;

4. Силовые упражнения без снарядов;
5. Спортивные и подвижные игры,
6. Упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

7. Физические упражнения, направленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

8. Упражнения, направленные на развитие физических качеств работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

Типовые тестовые задания

1. К циклическим упражнениям относятся:
 - А) Бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде.
 - Б) Единоборства, спортивные игры, метания, прыжки.
 - В) Различные виды гимнастики.
2. В чем суть процесса «экономизации» работы организма при повышении уровня тренированности?
 - А) Тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся.
 - Б) Тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся.
 - В) Спортсмен экономит силы на тренировке.
3. Какие процессы энергообеспечения преобладают при одинаковой нагрузке у тренированного человека по сравнению с не тренированным?
 - А) Анаэробные.
 - Б) Аэробные.
 - В) Смешанные.
4. Условия гипоксии.
 - А) Недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе.
 - Б) Пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе.
 - В) Состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.
5. Задачи общей физической подготовки:
 - А) Развитие физических качеств и тактических действий спортсмена.
 - Б) Укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки.
 - В) Совершенствование физических способностей спортсмена.
6. Задачи специальной физической подготовки:
 - А) Развитие общей подготовленности.
 - Б) Развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта.

В) Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

7. Структура подготовленности спортсмена.

А) Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Б) Физическая и техническая.

В) ОФП и СФП.

8. Субъективные показатели состояния организма человека.

А) Жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост.

Б) Сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение.

В) Выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов?

А) Оценить развитие координационных способностей человека.

Б) Оценить изменения пропорциональности физического развития.

В) Оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

10. Средства оценки физической подготовленности:

А) Ортостатические пробы.

Б) Медицинские осмотры.

В) Контрольные упражнения, тесты.

11. Главный компонент спорта.

А) Соревновательный.

Б) Зрелищный.

В) Тренировочный.

12. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?

А) Быстрее, выше, сильнее.

Б) Мир, дружба, спорт.

В) Выносливость, сила, быстрота.

13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК).

А) Документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований.

Б) Документ, определяющий ранги соревнований.

В) Нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.

14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК?

А) 1, 2, 3.

Б) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках).

В) 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

15. К циклическим видам спорта не относятся?

А) Виды спорта анаэробного обмена.

Б) Виды спорта аэробного обмена.

В) Спортивные игры.

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

Типовые задания

Тесты самоконтроля

Проба Руфье (оборудование – секундомер)

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P_1); затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (P_2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P_3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{индекс Руфье} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 - удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другая модификация расчета: $X = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$

Результаты оцениваются: от 0 до 2,9 – отлично; 3,0 до 6,0 – хорошо; от 6,0 до 8,0 – удовлетворительно; более 8,0 – плохо.

Проба Штанге

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. После проведения первой пробы необходим отдых 2-3 минуты.

Проба Генчи

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное для него время. Оценка результатов тестирования проводится на основании таблиц (таблицы 1, 2). Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Простая проба:

- встать в основную стойку, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперед, закрыть глаза.

Усложненная проба:

- встать на одной ноге, либо ступни ног на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой ноги, закрыть глаза.

Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам.

Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Таблица 1. Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи

Возраст	Юноши		Девушки		Возраст	Юноши		Девушки	
	Штанге	Генчи	Штанге	Генчи		Штанге	Генчи	Штанге	Генчи
11	51	24	44	20	17	71	29	64	28
12	60	22	48	22	18	73	32	66	32
13	61	24	50	19	19	76	34	68	34
14	64	25	54	24	20	74	36	76	34
15	68	27	60	26	21	74	36	76	34
16	71	29	64	28	22	74	38	75	36

Таблица 2. Оценка общего состояния обследуемого по параметру пробы Штанге

Оценка состояния испытуемого	Время задержки вдоха (с)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

Типовые тестовые задания

1. Кто произносит олимпийскую клятву?

- А) Организаторы игр.
- Б) Представители команд-участниц.
- В) Спортсмены и судьи.

2. Перспективное планирование спортивной подготовки.

А) Управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов).

Б) Управление тренировочным процессом в отдельном соревновании.

В) Управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

3. Какое из психических состояний, возникающих у спортсменов перед соревнованиями способствует достижению наиболее высоких результатов?

- А) Оптимальное возбуждение – «боевая готовность»
- Б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»
- В) Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

4. Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней физической нагрузке?

- А) 60-80 ударов в минуту.
Б) 90-110 ударов в минуту.
В) 130-150 ударов в минуту.
5. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений?
- А) Мышечная релаксация.
Б) Мышечная эластичность.
В) Мышечная компенсация.
6. Определение понятия «Профессионально прикладная физическая подготовка»?
- А) Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.
Б) Перенос навыков, приобретенных в процессе занятий спортом на трудовую деятельность человека.
В) Процесс развития физических качеств человека, необходимых в работе.
7. Главная цель ППФП.
- А) Достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.
Б) Предупреждение травматизма и профилактика профзаболеваний.
В) Развитие специальных физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.
8. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе?
- А) Дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится.
Б) Дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится.
В) Дыхание и частота сердечных сокращений не изменятся.
9. Основные средства ППФП?
- А) Естественно-средовые факторы.
Б) Физические упражнения
В) Средства спортивной гигиены
10. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»?
- А) Совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры
Б) Двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей
В) Особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.
11. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП?
- А) Уровень заработной платы.
Б) Формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда.

В) Режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

12. Приобретение, воспитание и формирование чего не являются задачами ПШФП?

А) Прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств

Б) Общефизической, тактической, технической подготовленности.

В) Прикладных умений и навыков.

13. Что не является специфическим средством ПШФП?

А) Физические упражнения

Б) Естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной).

В) Материальная база для занятий спортом.

14. В каких реакциях организма проявляется негативное влияние эмоционального возбуждения в процессе профессиональной деятельности?

А) В вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных, реакциях, в экспрессивных реакциях.

Б) В экстраординарных реакциях.

В) В неадекватных реакциях.

15. Укажите на прикладной вид спорта.

А) Волейбол.

Б) Легкая атлетика.

В) Авиационное многоборье.

Примерный перечень вопросов к зачету для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка»

1. Охарактеризуйте методику выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.

2. Охарактеризуйте методику выполнения общефизических и специальных физических упражнений (для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

3. Охарактеризуйте методику выполнения упражнений в парах (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания).

4. Совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию.

5. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

6. Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении сложно-координационных упражнений, развитие устойчивости к укачиванию.

7. Охарактеризуйте методику выполнения спортивных и подвижных игр.

8. Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности.

9. Охарактеризуйте методику выполнения координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувьрки, вращения.

10. Охарактеризуйте методику выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

11. Охарактеризуйте методику выполнения оздоровительной и восстановительной гимнастики.

12. Охарактеризуйте методику выполнения несложных приемов самомассажа и релаксации.

13. Охарактеризуйте методику выполнения здоровьесформирующих подвижных игр.

14. Охарактеризуйте методику выполнения физических упражнений, развивающих гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

15. Охарактеризуйте методику выполнения физические упражнений, развивающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

16. Охарактеризуйте методику выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

17. Охарактеризуйте основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

18. Охарактеризуйте методику выполнения самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики.

19. Охарактеризуйте методику осуществления контроля и оценки физического состояния организма человека.

20. Охарактеризуйте требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

21. Охарактеризуйте основы здорового образа жизни и механизм профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности; методику пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

22. Охарактеризуйте физические аспекты работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, раскройте свои возможности в процессе согласования вида, формы и объема процесса сервиса.

Типовые практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка»

1. Определите и продемонстрируйте физические качества необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Обозначьте основы пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

3. Определите и продемонстрируйте физические качества необходимые для работы в контактной зоне предприятия сервиса с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса производственного сервиса.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая в 1, 2, 3 и 4 семестре к изучению дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка», студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий. Студенту следует уяснить, что уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от его активной и систематической работы на практических занятиях.

Основными видами аудиторной работы студентов являются практические занятия (п. 5.2, 5.3, 5.4).

Практические занятия по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: закрепить теоретические знания и практические навыки, полученные студентом в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы; приобрести начальные практические умения и навыки физической подготовке.

Темы практических занятий (п. 5.4) заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться и проработать соответствующие теоретические вопросы дисциплины. В начале каждого практического занятия преподаватель кратко доводит до обучающихся цели и задачи занятия, обращая их внимание на наиболее сложные вопросы по изучаемой теме.

На практических занятиях обучающиеся выполняют практические задания по физической подготовке.

По итогам практических занятий преподаватель выставляет

полученные обучающимся баллы, согласно п. 9.1 и п. 9.2. Отсутствие студента на занятиях или его неактивное участие в них может быть компенсировано самостоятельным выполнением дополнительных заданий и представлением их на проверку преподавателю в установленные им сроки.

В современных условиях перед студентом стоит важная задача – научиться работать с массивами информации. Обучающимся необходимо развивать в себе способность и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения. Обучающимся необходимо научиться управлять своей исследовательской и познавательной деятельностью в системе «информация – знание – информация». Прежде всего, для достижения этой цели, в вузе организуется самостоятельная работа обучающихся. Кроме того, современное обучение предполагает, что существенную часть времени в освоении дисциплины обучающийся проводит самостоятельно. Принято считать, что такой метод обучения должен способствовать творческому овладению обучающимися специальными знаниями и навыками.

Систематичность занятий предполагает равномерное, в соответствии с пп. 5.2, 5.4 и 5.6, распределение объема работы в течение всего предусмотренного учебным планом срока овладения дисциплиной «Общефизическая и специальная физическая подготовка». Такой подход позволяет избежать дефицита времени, перегрузок, спешки и т. п. в завершающий период изучения дисциплины. Последовательность работы означает преемственность и логику в овладении знаниями по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка». Данный принцип изначально заложен в учебном плане при определении очередности изучения дисциплин. Аналогичный подход применяется при определении последовательности в изучении тем дисциплины.

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета в первом, втором, третьем и четвертом семестре, предполагающий интеграцию и систематизацию всех полученных при изучении дисциплины. Примерный перечень вопросов и практических заданий для зачета по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» приведен в п. 9.6.

Рабочая программа дисциплины «Общезначительная и специальная физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки».

«15» января 2016 года, протокол № 5

Разработчики:

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

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

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

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

д.э.н., доцент _____ Кошелева Т.Н.

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

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