

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
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки
43.03.01 Сервис

Направленность программы (профиль)
Сервис в сфере воздушного транспорта

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2017

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» является физическое воспитание обучающихся для формирования необходимого уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для формирования основ активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Задачами освоения дисциплины являются:

- освоение основ жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта; 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 в сфере воздушного транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- понимание физических аспектов работы в контактной зоне с потребителем, своих возможностей в процессе согласования вида, формы и объема процесса сервиса в сфере воздушного транспорта.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к сервисному и организационно-управленческому видам профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями).

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» изучается в 1, 2, 3 и 4 семестрах.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
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>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- освоение основ жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта; 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 в сфере воздушного транспорта; 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 в сфере воздушного транспорта; 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

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
Готовностью к организации контактной зоны предприятия сервиса (ПК- 1)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывая физическую подготовку, организовать контактную зону предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта, с учетом физических возможностей.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа, не переводящихся в зачетные единицы.

Наименование	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	328	82	82	82	82
Контактная работа:	221,2	56,3	54,3	56,3	54,3
лекции	–	–	–	–	–
практические занятия	220	56	54	56	54
семинары	–	–	–	–	–
лабораторные работы	–	–	–	–	–
курсовой проект (работа)	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа студента	72	17	19	17	19
Промежуточная аттестация	36	9	9	9	9
контактная работа	1,2	0,3	0,3	0,3	0,3
самостоятельная работа по подготовке к зачету	34,8	8,7	8,7	8,7	8,7

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7	ПК-1		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	66	+	+	ПЗ	РПЗ
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	97	+	+	ПЗ	РПЗ, Т
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	129	+	+	ПЗ	РПЗ, Т
Итого	292				
Промежуточная аттестация	36				
Всего по дисциплине	328				

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. Общеразвивающие физические упражнения	-	26	-	-	7	-	33
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	30	-	-	10	-	40
Итого за семестр 1	-	56	-	-	17	-	73
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 1							82
2 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	24	-	-	9	-	33
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	30	-	-	10	-	40
Итого за семестр 2	-	54	-	-	19	-	73
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 2							82
3 семестр							

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	–	10	–	–	7	–	17
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	–	46	–	–	10	–	56
Итого за семестр 3	–	56	–	–	17	–	73
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 3							82
4 семестр							
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	–	54	–	–	19	–	73
Итого за семестр 4	–	54	–	–	19	–	73
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 4							82
Всего по дисциплине							328

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

5.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения

Совершенствование навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений. В содержание занятий включаются: оздоровительная беговая подготовка, специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся. Занятия проводятся с целью поддержания учащимися должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Упражнения развивают физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса. Физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта.

Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии

В содержание занятий включаются: комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, здоровьесформирующие фитнес-технологии, подвижные игры, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся. Занятия проводятся с целью поддержания учащимися должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Упражнения развивают физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса. Физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта.

Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности с учетом основного заболевания обучающихся. Занятия проводятся с целью поддержания учащимися должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Упражнения развивают физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса. Физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта.

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

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
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
2	Практическое занятие 14. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 15. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 16. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 17. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 18. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 19. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 20. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
2	Практическое занятие 21. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 22. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 23. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 24. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 25. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 26. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 27. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 28. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 1		56
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

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
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
2	Практическое занятие 13. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 14. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 15. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 16. «Оздоровительная гимнастика»	2
2	Практическое занятие 17. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 18. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 19. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 20. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 21. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 22. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 23. «Оздоровительная гимнастика»	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
	Подготовка к выполнению практических заданий	
2	Практическое занятие 24. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 25. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 26. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 27. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 2		54
3 семестр		
2	Практическое занятие 1. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 2. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 3. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 4. «Оздоровительная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 5. «Оздоровительная 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	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
3	Практическое занятие 23. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 24. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 25. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 26. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 27. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 28. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 3		56
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»	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	
3	Практическое занятие 22. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 23. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 24. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 25. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 26. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 27. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр		54
Итого по дисциплине		220

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
	Семестр 1	
1	1. Изучение теоретического материала по теме: «Общеразвивающие физические упражнения» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1, 2, 3, 4]. 2. Подготовка к выполнению практических заданий.	7
2	1. Изучение теоретического материала по теме:	10

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
	«Оздоровительные фитнес-технологии» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-7]. 2. Подготовка к выполнению практических заданий. 3. Подготовка к тестированию.	
Итого за семестр 1		17
Семестр 2		
1	1. Изучение теоретического материала по теме: «Общеразвивающие физические упражнения» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1, 2, 3, 4]. 2. Подготовка к выполнению практических заданий.	9
2	1. Изучение теоретического материала по теме: «Оздоровительные фитнес-технологии» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-7]. 2. Подготовка к выполнению практических заданий. 3. Подготовка к тестированию.	10
Итого за семестр 2		19
Семестр 3		
2	1. Изучение теоретического материала по теме: «Оздоровительные фитнес-технологии» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-7]. 2. Подготовка к выполнению практических заданий. 3. Подготовка к тестированию.	7
3	1. Изучение теоретического материала по теме: «Индивидуальная программа оздоровления» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-7]. 2. Подготовка к выполнению практических заданий. 3. Подготовка к тестированию.	10
Итого за семестр 3		17
Семестр 4		
3	1. Изучение теоретического материала по теме: «Индивидуальная программа оздоровления»	19

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
	Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-7]. 2. Подготовка к выполнению практических заданий. 3. Подготовка к тестированию.	
Итого за семестр 4		19
Итого по дисциплине		72

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 11.01.2017)

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

5 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения 11.01.2017).

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: 11.01.2017)

7 **Российская национальная библиотека** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru> / свободный доступ (дата обращения: 11.01.2017)

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

8 Образовательные и информационные технологии

В процессе преподавания дисциплины «Адаптивная физическая культура» 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 «Адаптивная физическая культура» 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 328 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	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	—
Практическое занятие 4	1,6	2,5	2	—
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 6	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 7	1,6	2,5	4	—
Практическое занятие 8	1,6	2,5	4	—
Практическое занятие 9	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 10	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 11	1,6	2,5	6	—
Практическое занятие 12	1,6	2,5	6	—
Практическое занятие 13	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 14	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 15	1,6	2,5	8	—
Практическое занятие 16	1,6	2,5	8	—
Практическое занятие 17	1,6	2,5	9	—
Практическое занятие 18	1,6	2,5	9	—
Практическое занятие 19	1,6	2,5	10	—
Практическое занятие 20	1,6	2,5	10	—
Практическое занятие 21	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 22	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 23	1,6	2,5	12	—
Практическое занятие 24	1,6	2,5	12	—
Практическое занятие 25	1,6	2,5	13	—

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 26	1,6	2,5	13	—
Практическое занятие 27	1,6	2,5	14	—
Практическое занятие 28	1,8	2,5	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	—	—
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	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	—
Практическое занятие 4	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 6	1,6	2,5	4	—
Практическое занятие 7	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 8	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 9	1,6	2,5	6	—
Практическое занятие 10	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 11	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 12	1,6	2,5	8	—
Практическое занятие 13	1,6	2,5	9	—
Практическое занятие 14	1,6	2,5	9	—

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 15	1,6	2,5	10	—
Практическое занятие 16	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 17	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 18	1,6	2,5	12	—
Практическое занятие 19	1,6	2,5	13	—
Практическое занятие 20	1,6	2,5	13	—
Практическое занятие 21	1,6	2,5	14	—
Практическое занятие 22	1,6	2,5	15	—
Практическое занятие 23	1,6	2,5	15	—
Практическое занятие 24	1,6	2,5	16	—
Практическое занятие 25	1,6	2,5	17	—
Практическое занятие 26	1,6	2,5	17	—
Практическое занятие 27	3,4	5	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 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 3				
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	—
Практическое занятие 4	1,6	2,5	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	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 6	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 7	1,6	2,5	4	—
Практическое занятие 8	1,6	2,5	4	—
Практическое занятие 9	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 10	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 11	1,6	2,5	6	—
Практическое занятие 12	1,6	2,5	6	—
Практическое занятие 13	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 14	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 15	1,6	2,5	8	—
Практическое занятие 16	1,6	2,5	8	—
Практическое занятие 17	1,6	2,5	9	—
Практическое занятие 18	1,6	2,5	9	—
Практическое занятие 19	1,6	2,5	10	—
Практическое занятие 20	1,6	2,5	10	—
Практическое занятие 21	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 22	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 23	1,6	2,5	12	—
Практическое занятие 24	1,6	2,5	12	—
Практическое занятие 25	1,6	2,5	13	—
Практическое занятие 26	1,6	2,5	13	—
Практическое занятие 27	1,6	2,5	14	—
Практическое занятие 28	1,8	2,5	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	—	—

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		
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	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	—
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	—
Практическое занятие 4	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	—
Практическое занятие 6	1,6	2,5	4	—
Практическое занятие 7	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 8	1,6	2,5	5	—
Практическое занятие 9	1,6	2,5	6	—
Практическое занятие 10	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 11	1,6	2,5	7	—
Практическое занятие 12	1,6	2,5	8	—
Практическое занятие 13	1,6	2,5	9	—
Практическое занятие 14	1,6	2,5	9	—
Практическое занятие 15	1,6	2,5	10	—
Практическое занятие 16	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 17	1,6	2,5	11	—
Практическое занятие 18	1,6	2,5	12	—
Практическое занятие 19	1,6	2,5	13	—
Практическое занятие 20	1,6	2,5	13	—
Практическое занятие 21	1,6	2,5	14	—
Практическое занятие 22	1,6	2,5	15	—
Практическое занятие 23	1,6	2,5	15	—
Практическое занятие 24	1,6	2,5	16	—
Практическое занятие 25	1,6	2,5	17	—
Практическое занятие 26	1,6	2,5	17	—
Практическое занятие 27	3,4	5	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
	Мини- мальное значение	Макси- мальное 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 1,6 балла (по 28 практическому занятию (1 и 3 семестр) – 1,8 баллов; по 27 практическому занятию (2 и 4 семестр) – 3,4 балла). Выполнение заданий – до 0,9 баллов и до 0,5 баллов (по 28 практическому занятию - 1 и 3 семестр). Тестирование – до 0,7 баллов (2 и 4 семестр) и до 0,2 баллов (1 и 3 семестр).

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 в сфере воздушного транспорта.</p> <p>Физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса производственного сервиса в сфере воздушного транспорта.</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 в сфере воздушного транспорта.</p> <p>Физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса производственного сервиса в сфере воздушного транспорта.</p>

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

Дескрипторы	Этапы формирования компетенции	Показатели
	в консультировании, согласовании вида, формы и объема процесса производственного сервиса в сфере воздушного транспорта.	Способностью применять физические качества в работе в контактной зоне с потребителем, в консультировании, согласовании вида, формы и объема процесса производственного сервиса в сфере воздушного транспорта.

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 за зачет аттестационная составляющая приравнивается к нулю. В этом случае студент в установленном в СПбГУ ГА порядке обязан пересдать за 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. Общеразвивающие физические упражнения

Типовые задания

1. Беговая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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 с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса в сфере воздушного транспорта.

9. Физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта.

Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии

Типовые задания

1. Оздоровительной и восстановительной гимнастики.

2. Несложные приемы самомассажа и релаксации.

3. Здоровьеформирующие подвижные игры.

4. Физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

5. Физические упражнения, развивающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта.

6. Упражнения, направленные на развитие физических качеств работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса в сфере воздушного транспорта.

7. Физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта.

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 деятельностным 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. Оздоровительные фитнес-технологии

Типовые задания

1. Оздоровительной и восстановительной гимнастики.
2. Несложные приемы самомассажа и релаксации.
3. Здоровьеформирующие подвижные игры.
4. Физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.
5. Физические упражнения, развивающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере воздушного транспорта.
6. Упражнения, направленные на развитие физических качеств работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса в сфере воздушного транспорта.
7. Физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта.

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. Индивидуальная программа оздоровления

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. Менше 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 ППФП?

А) Прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств

Б) Общефизической, тактической, технической подготовленности.

В) Прикладных умений и навыков.

13. Что не является специфическим средством ППФП?

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 «Адаптивная физическая культура»

1. Раскройте методику совершенствования навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности.

2. Охарактеризуйте методику развития общей выносливости и ловкости.

3. Раскройте методику выполнения общеразвивающих упражнений в движении и на месте.

4. Охарактеризуйте методику стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем.

5. Охарактеризуйте методику упражнений с гимнастическими снарядами.

6. Охарактеризуйте методику выполнения прыжковых и координационных упражнений.

7. Охарактеризуйте методику выполнения упражнений, развивающих физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, необходимые в процессе консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса в сфере воздушного транспорта.

8. Охарактеризуйте этапы формирования организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий.

9. Охарактеризуйте методику организации контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями.

10. Охарактеризуйте методику организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности с учетом основного заболевания.

11. Упражнения развивают физические аспекты работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса в сфере воздушного транспорта.

12. Физические аспекты в процессе организации контактной зоны предприятия сервиса в сфере воздушного транспорта.

Типовые практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

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

2. Обозначьте основы пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере воздушного транспорта.

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

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая в 1, 2, 3 и 4 семестре к изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура», 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 «Адаптивная физическая

культура» 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 «Адаптивная физическая культура». 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 «Адаптивная физическая культура». 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 «Адаптивная физическая культура»
приведены в п. 9.6.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис».

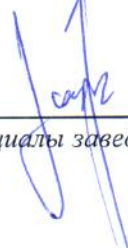
Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки».

« 13 » января 2017 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 « 15 » февраля 2017 года, протокол № 5.

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»).