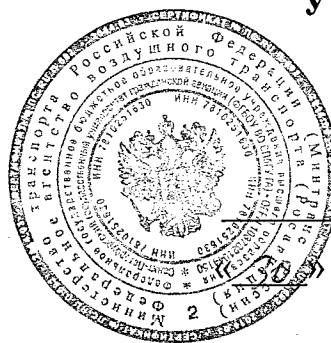


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРАНС РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

УТВЕРЖДАЮ



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

Сухих 2017 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)

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

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) являются физкультурное образование обучающихся для поддержания должного 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:

- сформировать у студентов основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте;

- познакомить студентов с методикой самостоятельной физической и спортивной тренировки для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте;

- познакомить студентов со способами контроля и оценки физического состояния организма человека;

- познакомить студентов с требованиями безопасности и мерами предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте;

- познакомить студентов с основами здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) обеспечивает подготовку выпускника к сервисной и организационно-управленческой видам профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными

потребностями) представляет собой дисциплину, относящуюся к базовой части дисциплин Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин «Адаптивная физическая культура», относящихся к модулю «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Дисциплина изучается в 5 семестре.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
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">- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте;- методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	<p>гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации; - 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 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на воздушном транспорте.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Семестр
		5
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа:	28,5	28,5
лекции	—	—
практические занятия	28	28
семинары	—	—
лабораторные работы	—	—
курсовая работа (проект)	—	—
Самостоятельная работа студента	35	35
Промежуточная аттестация	9	9

Наименование	Всего часов	Семестр
		5
контактная работа	0,5	0,5
самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой	8,5	8,5

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесение тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	30	+	ВК, ПЗ, СРС	РПЗ, Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	33	+	ПЗ, СРС	РПЗ, Т
Итого по дисциплине	63			
Промежуточная аттестация	9			
Всего по дисциплине	72			

Сокращения: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, РПЗ – выполнение практических заданий, СРС – самостоятельная работа студента, Т – тест.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	–	10	–	–	20	–	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	–	18	–	–	15	–	33
Итого за пятый семестр	–	28	–	–	35	–	63
Промежуточная аттестация							9
Всего по дисциплине							72

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента, КР – курсовая работа, ЛР – лабораторные работы, С – семинары.

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 направлены на поддержание у учащихся должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте.

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. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте.

5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
1	Практическое занятие № 1. «Ходьба, оздоровительный бег с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению практических заданий	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
1	Практическое занятие № 2. «Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие № 3. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие № 4. «Упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие № 5. «Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к выполнению тестов	2
2	Практическое занятие № 6. «Ходьба, оздоровительный бег с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие № 7. «Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие № 8. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие № 9. «Упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие № 10. «Стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем с учетом	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
	основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	
2	Практическое занятие № 11. «Упражнения с гимнастическими снарядами с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие № 12. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие № 13. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие № 14. «Координационные упражнения с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к выполнению тестов	2
Итого по дисциплине		28

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1	Изучение теоретического материала по теме: «Общеразвивающие физические упражнения» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-9]. 1. Подготовка к решению практических заданий. 2. Подготовка к тестированию.	20
2	Изучение теоретического материала по теме:	15

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
	«Оздоровительные фитнес-технологии» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-9]. 1. Подготовка к решению практических заданий. 2. Подготовка к тестированию.	
Итого по дисциплине		35

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

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

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

б) дополнительная литература:

3 **Основы физиологии человека:Метод.указ.по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы.Для студ.3Ф** [Текст] / Колосов В.А.,сост., Голубев А.В.,сост. - СПб. : ГУГА, 2010. - 14с. 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 10.01.2017)

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

5 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения 10.01.2017).

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

6 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, (дата обращения 10.01.2017).

7 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: biblio-online.ru, свободный (дата обращения 10.01.2017).

8 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Consultant.ru, свободный (дата обращения 10.01.2017).

9 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: elibrary.ru, свободный (дата обращения 10.01.2017).

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 «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) используются классические формы и методы обучения: входной контроль, практические занятия, самостоятельная работа студента.

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать следующие образовательные технологии.

Входной контроль предназначен для выявления уровня освоения компетенций обучающимися, необходимых перед изучением дисциплины.

Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них организуются занятия параллельно с основной группой и проводятся различные системы физических упражнений с вариантами, которые могут быть применены и творчески развиты в самостоятельных занятиях, учитывающих специфику заболевания);

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от практических занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом в составе отдельных учебных групп. Цель практических занятий – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического развития обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Проведение практических занятий также предполагает применение интерактивных форм обучения - выполнение практических заданий, т.е. отработка упражнений и заданий для практического занятия, определяющих целостное представление о содержании и методах физической подготовки, односторонним или двусторонним методами в составе групп, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей. Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения – применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия. Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Самостоятельная работа студента (обучающегося) является составной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по некоторым не особо сложным вопросам теоретического курса, закрепление и углубление полученных знаний, самостоятельная работа со справочниками, периодическими изданиями и научно-популярной литературой, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях. Самостоятельная работа подразумевает выполнение учебных заданий, в том числе и индивидуальных, получаемых студентом после

каждого занятия. Все задания, выносимые на самостоятельную работу, выполняются студентом либо в конспекте, либо на отдельных листах формата А4 (по указанию преподавателя). Контроль выполнения заданий, выносимых на самостоятельную работу, осуществляет преподаватель.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения. Самостоятельная работа является специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающихся в учебном процессе. Самостоятельная работа может быть представлена как средство организации самообразования и воспитания самостоятельности как личностного качества. Как явление самовоспитания и самообразования самостоятельная работа обучающихся обеспечивается комплексом профессиональных умений обучающихся, в частности умением осуществлять планирование деятельности, искать ответ на непонятное, неясное, рационально организовывать свое рабочее место и время. Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него навыков и умений физкультурной деятельности.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) предназначен для выявления и оценки уровня и качества знаний студентов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета с оценкой в пятом семестре.

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

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 задания, выдаваемые на самостоятельную работу по темам дисциплины.

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

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 с оценкой в 5 семестре. Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины. Зачет с оценкой предполагает ответ на вопросы из перечня вопросов, вынесенных на зачет с оценкой. К моменту сдачи зачета с оценкой 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 оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Вид промежуточного контроля – зачет с оценкой (5 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				
Практическое занятие 1	3,2	5	1	—
Практическое занятие 2	3,2	5	2	—
Практическое занятие 3	3,2	5	3	—
Практическое занятие 4	3,2	5	4	—
Практическое занятие 5	3,2	5	5	—
Практическое занятие 6	3,2	5	6	—
Практическое занятие 7	3,2	5	7	—
Практическое занятие 8	3,4	5	8	—
Практическое занятие 9	3,2	5	9	—
Практическое занятие 10	3,2	5	10	—
Практическое занятие 11	3,2	5	11	—
Практическое занятие 12	3,2	5	12	—
Практическое занятие 13	3,2	5	13	—
Практическое занятие 14	3,2	5	14	—
Итого по обязательным	45	70	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковы й номер недели с начала семестра)	Примеча ние
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
видам занятий				
Зачет с оценкой	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 с оценкой по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка (по «академической» шкале)		
90 и более		5 – «отлично»		
75÷89		4 – «хорошо»		
60÷74		3 – «удовлетворительно»		
менее 60		2 – «не удовлетворительно»		

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 3,2 балла (по практическому занятию 8 – до 3,4 балла). Тренировка по выполнению контрольных нормативов оценивается в 1 балл. Устный опрос – до 0,4 балла (по практическим занятиям 5, 8, 14 – до 0,2 баллов). Выполнение практических заданий – до 0,4 балла. Тестирование – до 0,2 баллов.

9.3 Темы курсовых работ по дисциплине

Написание курсовой работы по дисциплине не предусмотрено.

9.4 Контрольные вопросы и задания для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающей дисциплине

В качестве входного контроля используются контрольные нормативы по физической подготовленности с учетом основного заболевания обучающихся.

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

Дескрипторы	Этапы формирования компетенции	Показатели
Знать	Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли; Основы пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.	Знание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли; Основ пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.

Дескрипторы	Этапы формирования компетенции	Показатели
Уметь	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли; Пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.	Умение поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли; Пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.
Владеть	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.	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.

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

Неудовлетворительной сдачей зачета с оценкой считается оценка менее 15 баллов. При неудовлетворительной сдаче за зачета с оценкой или неявке по неуважительной причине на за зачет с оценкой аттестационная составляющая

приравнивается к нулю. В этом случае студент в установленном в СПбГУ ГА порядке обязан пересдать за зачет с оценкой.

Оценка за зачет с оценкой выставляется как сумма набранных баллов за ответы на вопросы и выполнение контрольных нормативов, а также выполнение практического задания.

Ответы на вопросы оцениваются следующим образом:

1 балл отсутствие продемонстрированных знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта или отказ от выполнения норматива;

2 балла неудовлетворительный ответ на вопрос, демонстрация фрагментарных знаний в рамках образовательного стандарта, незнание материала проходимого во время семестра;

3 балла неудовлетворительный ответ на вопрос, много наводящих вопросов, отсутствие ответов по основным положениям вопроса, незнание изученного материала, отсутствие способности выполнить контрольный норматив;

4 балла ответ удовлетворительный, оценивается как минимально необходимые знания по вопросу, при этом показано хотя бы минимальное знание всех разделов вопроса в пределах изученного материала. Студентом демонстрируется достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта, отсутствие способности выполнить контрольный норматив;

5 баллов ответ удовлетворительный, достаточные знания в объеме рабочей программы, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы, поверхностное выполнение контрольного норматива;

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

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

8 баллов ответ хороший, охвачены все разделы вопроса, единичные наводящие вопросы, студент демонстрирует способность решать сложные проблемы в рамках рабочей программы, уверенное выполнение контрольного норматива;

9 баллов систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам рабочей программы, уверенное выполнение контрольного норматива;

10 баллов ответ на вопрос полный, нет необходимости в дополнительных 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, уверенное выполнение контрольного норматива.

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 обучения по дисциплине

Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения

Типовые задания

1. 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.

Типовые тестовые задания

1. Профессиональная компетентность – это...

А) степень готовности к исполнению будущей профессиональной деятельности;

Б) степень готовности к исполнению спортивной деятельности;

В) степень готовности к самоконтролю;

Г) степень развития профессиональных знаний.

2. В чем влияние занятий профессионально-прикладной физической подготовки?

А) обеспечивают ускорение процесса вработываемости;

Б) совершенствуют способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений;

В) повышают физическую и эмоциональную устойчивость;

Г) все вышеперечисленное.

3. Авиакатастрофы и авиапроисшествия происходят в основном из-за...

А) ошибок пилотов и диспетчеров;

Б) отказов техники;

В) погодных условий;

Г) всех в равной степени.

4. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

А) недостаточная двигательная активность;
Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;

В) неблагоприятное влияние внешней среды;
В) все вышеперечисленное.

5. Специфика труда в гражданской авиации особенно часто приводит к заболеваниям...

А) дыхательной системы;
Б) сердечно-сосудистой системы;
В) опорно-двигательного аппарата;
Г) нервной системы.

Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии

Типовые задания

1. 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. 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

Таблица 2. 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

Динамика развития показателей контролируется по графику, отображающему систематическое определение результатов проб и показателей здоровья (не менее 3-х раз в неделю).

Типовые тестовые задания

1. Что не входит в схему профессиограммы специалиста гражданской авиации?

- А) общие сведения о профессии и условия труда;
- Б) характеристика деятельности;
- В) оценка роли специалиста в профессии и влияние профессии на самого человека;
- Г) оценка роли преподавателя по профессионально-прикладной подготовке.

2. ППФП какого специалиста включает разностороннюю физическую подготовку, развитие координации движений, специальные упражнения для укрепления зрительного и слухового анализаторов, выносливости и эмоциональной устойчивости?

- А) авиационного инженера и механика;
- Б) штурмана и бортиженера;
- В) пилота и диспетчера;
- Г) всех перечисленных.

3. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) все нижеперечисленное;
- Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;
- В) неблагоприятное влияние внешней среды;
- Г) недостаточная двигательная активность.

4. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки состоят в формировании...

- А) прикладных знаний, умений и навыков;
- Б) прикладных физических качеств;
- В) прикладных специальных качеств;
- Г) всего вышеперечисленного.

5. Для определения профессионально-прикладной физической подготовки составляется профессиограмма специалиста, т.е. перечень...

- А) смежных специальностей;
- Б) необходимых прикладных знаний, умений, навыков и качеств профессиональной деятельности;
- В) основных профессиональных заболеваний;
- Г) должностей профессионального роста.

Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)

1. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте.

2. Методика самостоятельной физической и спортивной тренировки.

3. Способы контроля и оценки физического состояния организма человека.

4. Требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

5. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.

6. Методы физического воспитания.

7. Методы совершенствования навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости.

8. Методика определения пульса. Его нормы в покое.

9. Формы физического воспитания.

10. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.

11. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.

12. Методика определения динамометрии.

13. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.

14. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.

15. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы.

16. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
17. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
18. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
19. Здоровье и двигательная активность человека.
20. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
21. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
22. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
23. Функции дыхания.
24. Массаж. Необходимые условия при самомассаже. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
25. Основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
26. Значение мышечной релаксации.
27. Витамины и их роль в обмене веществ.
28. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
29. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
30. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
31. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
32. Процесс восстановления, формы восстановления.
33. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
35. Спорт в жизни студента.
36. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа.
37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
38. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки.
39. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
40. Методика выполнения общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

Типовые практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачета с оценкой) по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)

1. Определите уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.

2. Продемонстрируйте способность к пропаганде активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая в 5 семестре к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями), студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий и списком рекомендованной литературы. Студенту следует уяснить, что уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от его активной и систематической работы на лекциях и практических занятиях. В этом процессе важное значение имеет самостоятельная работа, направленная на вовлечение студента в самостоятельную познавательную деятельность с целью формирования самостоятельности мышления, способностей к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации в современных условиях социально-экономического развития.

Входной контроль в форме выполнения заданий преподаватель проводит в начале изучения тем № 1 по заданиям дисциплин, на которых базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) (п. 2 и п. 9.4).

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

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) 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.

Самостоятельная работа обучающегося весьма многообразна и содержательна. Она включает следующие виды занятий (п. 5.6):

– самостоятельный поиск, анализ информации и проработка учебного материала;

– подготовка к выполнению заданий (типовые задания в п. 9.6);

– подготовка к тестированию (типовые задания в п. 9.6).

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 «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями). Такой подход позволяет избежать дефицита времени, перегрузок, спешки и т. п. в завершающий период изучения дисциплины. Последовательность работы означает преимущество и логику в овладении знаниями по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями). 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 с оценкой в 5 пятом семестре, предполагающий интеграцию и

систематизацию всех полученных при изучении дисциплины. Примерный перечень вопросов для зачета с оценкой и практические задания для зачета с оценкой по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) приведен в п. 9.6.

Рабочая программа 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 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»).