

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

2018 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общефизическая и специальная физическая подготовка

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность программы (профиль)
Безопасность технологических процессов и производств

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2018

1 Цели освоения дисциплины

Целями изучения дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» являются: физическое воспитание обучающихся для овладения компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); для формирования способности определять нормативные уровни допустимых негативных воздействий на человека и окружающую среду.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;

- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;

- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;

- сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;

- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;

- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к экспертному, надзорному и инспекционно-аудиторскому виду профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к вариативной части Блока 1 «Дисциплины по выбору Физическая культура и спорт».

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

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - 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 сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры); - 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 сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).
<p>Способность определять нормативные уровни допустимых негативных воздействий на</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду; - методику самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики; - способы контроля и оценки физического состояния

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
человека и окружающую среду (ПК-14)	<p>организма человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке; - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду; - выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации <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 при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	364	91	91	91	91
Контактная работа:	329,2	82,3	82,3	82,3	82,3
лекции	-	-	-	-	-
практические занятия	328	82	82	82	82
семинары	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-
курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация, в том числе	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-1	ПК-14		
1 семестр					
Тема 1. Развитие физических качеств	40	+	+	ПЗ	КН
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	42	+	+	ПЗ	КН
Промежуточная аттестация	9				
Итого за 1 семестр	91				
2 семестр					
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	40	+	+	ПЗ	КН
Тема 1. Развитие физических качеств	42	+	+	ПЗ	КН
Промежуточная аттестация	9				
Итого за 2 семестр	91				
3 семестр					
Тема 1. Развитие физических качеств	20	+	+	ПЗ	КН
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	62	+	+	ПЗ	КН
Промежуточная аттестация	9				
Итого за 3 семестр	91				
4 семестр					

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-1	ПК-14		
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	82	+	+	ПЗ	КН
Промежуточная аттестация	9				
Итого за 4 семестр	91				
Всего по дисциплине	364				

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, КН – контрольный норматив.

5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 семестр							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	42	-	-	-	-	42
Промежуточная аттестация							9
Итого за 1 семестр							91
2 семестр							
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	40	-	-	-	-	40
Тема 1. Развитие физических качеств	-	42	-	-	-	-	42
Промежуточная аттестация							9
Итого за 2 семестр							91
3 семестр							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	20	-	-	-	-	20
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	62	-	-	-	-	62
Промежуточная аттестация							9
Итого за 3 семестр							91

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
4 семестр							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	82	-	-	-	-	82
Промежуточная аттестация							9
Итого за 4 семестр							91
Всего по дисциплине							364

Сокращения: Л - лекции, ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы, КР – курсовая работа, СРС - самостоятельная работа студента.

5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» в Университете являются: совершенствование физической подготовленности и степени развития двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся. Физкультурное образование по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» в Университете проводится на протяжении 1, 2, 3, 4 семестров обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;
- занятия в спортивных секциях Университета;
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также программные упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).

Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

Тема 1 Развитие физических качеств

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

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переверотом из вися на перекладине).

Тема 2 Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

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

В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

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

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

В содержание занятий включаются: методическая практика в подготовке и проведении части учебного занятия в составе группы, самостоятельные занятия с использованием силовых тренажеров, специальных беговых и силовых упражнений без снарядов, упражнений в парах; организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм, силовым упражнениям на многопролетных гимнастических снарядах; организация и проведение самоконтроля за физическим развитием и работоспособностью с использованием функциональных проб и Гарвардского степ-теста.

5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1 семестр		
1	Практическое занятие 1-20. Комплексные занятия	40
2	Практическое занятие 21-41. Прикладная гимнастика	42
Итого за 1 семестр		82
2 семестр		
1	Практическое занятие 1-20. Подвижные игры	40
2	Практическое занятие 21-41. Комплексные занятия	42
Итого за 2 семестр		82
3 семестр		
1	Практическое занятие 1-10. Комплексные занятия	20
2	Практическое занятие 11-41. Кроссфит	62
Итого за 3 семестр		82
4 семестр		
3	Практическое занятие 1-41. Проектирование комплексов физических упражнений	82
Итого за 4 семестр		82
Всего по дисциплине		328

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Германов, Г.Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры**: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. [Электронный ресурс]. — Режим доступа:

<https://biblio-online.ru/viewer/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury#page/1>, свободный (дата обращения 26.01.2018).

2 Письменский, И.А. **Физическая культура**: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22/fizicheskaya-kultura#page/1> свободный (дата обращения 26.01.2018).

3 **Физическая культура** : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/1>. свободный (дата обращения 26.01.2018).

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры** : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://biblio-online.ru/viewer/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury#page/1>. свободный (дата обращения 26.01.2018).

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6/fiziologiya-cheloveka-sport#page/1>. свободный (дата обращения 26.01.2018).

6 **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta#page/1>, свободный (дата обращения 26.01.2018).

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

7 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 28.01.2018).

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

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам**. – Режим доступа: <http://window.edu.ru> свободный (дата обращения – 24.01.2018).

9 **Электронная библиотека «Юрайт»** [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> свободный (дата обращения 22.01.2018).

10 **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: официальный сайт компании – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> свободный (дата обращения – 24.01.2018).

11 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://elibrary.ru/> свободный (дата обращения – 04.01.2018).

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем, дистанции бега на 100 метров, многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья), спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами, тренажерный зал, методический кабинет.

8 Образовательные и информационные технологии

При реализации дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используются практические занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, заключающейся в активных и интерактивных формах проведения занятий. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

В процессе освоения дисциплины в рамках практических занятий применяются активные образовательные технологии в форме решения практических задач, в тоже время для воспитательных и учебных целей используются интерактивные формы обучения: коллективное взаимодействие. Использование 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.

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает выполнение контрольных нормативов, характеризующих уровень физического развития обучающихся.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 1, 2, 3, 4 семестрах с оценением физической подготовленности.

Оценочные средства включают контрольные нормативы по физической подготовленности.

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

К зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

1 семестр

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
<i>Контактная работа</i>				
Тема 1. Развитие физических качеств. Практическое занятие 1-20	20	30	1-6	
Тема 2. Формирование и	20	30	7-14	

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
совершенствование прикладных двигательных способностей. Практическое занятие 21- 41				
Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности	5	10	1-14	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30		
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8	14	
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8	14	
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4	14	
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		

2 семестр

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
<i>Контактная работа</i>				
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. Практическое занятие 1-20	20	30	1-8	
Тема 1. Развитие физических качеств. Практическое занятие 21-41	20	30	9-18	
Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности	5	10	1-18	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30		
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8	18	
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8	18	
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4	18	

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		

3 семестр

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
<i>Контактная работа</i>				
Тема 1. Развитие физических качеств. Практическое занятие 1-10	20	30	1-5	
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. Практическое занятие 11-41	20	30	6-14	
Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности	5	10	1-14	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным	45	70		

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
видам занятий				
Зачет	15	30	14	
Итого по дисциплине	60	100		
Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8	14	
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8	14	
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4	14	
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		

4 семестр

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
<i>Контактная работа</i>				

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	минимальное значение	максимальное значение		
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Практическое занятие 1-41	40	60	1-18	
Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности	5	10		
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30		
Итого по дисциплине	60	100		
Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премияльных баллов		20		
Всего по дисциплине (для рейтинга)		120		
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС		Оценка		
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

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

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оцениванием физической подготовленности.

Оценка физической подготовленности проводится по результатам выполнения контрольных нормативов – при этом минимальное значение засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

9.3 Темы курсовых работ по дисциплине

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

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

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

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<i>Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)</i>		
Знать: - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека; - методику самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики; - способы контроля и оценки физического состояния организма	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта
		ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач по сохранению здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
		ознакомление с основами

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>человека;</p> <p>- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</p> <p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p>		методики организации занятий физической культурой и спортом
		ознакомление с методиками организации и проведения самоконтроля в процессе занятий спортом
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека
		знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке
		изучил методику самостоятельной физической тренировки
	Этап 3. Проверка усвоения материала	использует методы и средства физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
<p>- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);</p> <p>- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</p> <p>- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов</p>	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	способен выполнять комплексы физических упражнений
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность
		методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
(видов спорта) программы обучения	культуры	
	Этап 3. Проверка усвоения материала	выполняет предлагаемые физические упражнения и нормативы ВФСК ГТО
Владеть: - навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
	Этап 3. Проверка усвоения материала	успешное прохождение зачета
<i>Способность определять нормативные уровни допустимых негативных воздействий на человека и окружающую среду (ПК-14)</i>		
Знать: - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду; - методику самостоятельной оздоровительной и	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта
		ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих формированию устойчивости организма человека к

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>восстановительной гимнастики;</p> <p>- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</p> <p>- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</p> <p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p>		<p>воздействию неблагоприятных воздействий окружающей среды</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для формирования устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных воздействий окружающей среды</p>
<p>Уметь:</p> <p>- выполнять комплексы самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду;</p> <p>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>способен выполнять комплексы физических упражнений</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования устойчивости организма человека к</p>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
		воздействию неблагоприятных воздействий окружающей среды
Владеть: - навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	способен самостоятельно применять изученные методики для формирования устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных воздействий окружающей среды
	Этап 3. Проверка усвоения материала	успешное прохождение зачета

Шкала оценивания физической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета

Оценка контрольных нормативов (средняя оценка в баллах)	курс	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
	1	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0
2	2,5-3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	

Оценки результатов определяются при условии выполнения каждого из запланированных контрольных нормативов не ниже, чем на один балл.

Оценки (в баллах) за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов. По среднему баллу определяется зачетная оценка.

Описание шкалы оценивания

10 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала;

глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «золотой» знак»; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично».

9 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «серебряный» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично».

8 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший уровень знаний и умений по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценки «хорошо» и «отлично».

7 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на оценки «хорошо».

6 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический

характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно».

5 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением.

4 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий достаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не выполнивший контрольные нормативы ниже минимального значения.

3 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не выполнивший контрольные нормативы.

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

1 балл – выставляется студенту, не выполнившему вышеперечисленные требования.

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

В качестве контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов основного и подготовительного учебных отделений по итогам освоения дисциплины используются следующие контрольные нормативы по физической подготовленности:

ДЕВУШКИ

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
1	Быстрота	бег на 100 м	сек.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,4
2	Выносливость	бег на 2000 м	мин., сек.	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3	Выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
4	Ловкость	прыжок в длину с места	см	190	180	170	160	150
5	Сила	подтягивание в висе лежа на наклонной перекладине на высоте 110 см	количество раз	20	16	10	6	4
6	Сила	приседания на одной ноге с опорой о стенку	прав./лев.	12/12	10/10	8/8	6/6	4/4
7	Силовая выносливость	удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в висе на гимнастической стенке	сек.	20	15	10	7	5
8	Скоростная выносливость	прыжки со скакалкой	количество раз за 1 мин.	140	130	120	110	100
9	Силовая выносливость	наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	количество раз за 1 мин.	50	40	30	20	10

ЮНОШИ

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	Баллы				
				5	4	3	2	1
1	Быстрота	бег на 100 м	сек.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30
3	Выносливость	бег на 5000 м	мин., сек.	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
4	Ловкость	прыжок в длину с места	см	250	240	230	223	215
5	Сила	подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	12	9	7	5

№	Физические	Контрольные	Единицы	Баллы				
6	Сила	поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	10	7	5	3	2
7	Сила	подъем переворотом из виса на перекладине	количество раз	8	5	3	2	1
8	Сила	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	15	12	9	7	5

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Общезначительная и специальная физическая подготовка» осуществляется в следующих формах:

- аудиторные занятия (практические занятия);
- активные (решение практических задач) и интерактивные (коллективное взаимодействие) формы проведения практических занятий.

Учебный материал структурирован по темам. Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо освоить программные физические упражнения.

Основной формой организации практических занятий в Университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивно-физкультурной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или

совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы) и методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, контрольный) для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (например, штрафной бросок в баскетболе), можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

В основную группу направляются студенты, у которых при осмотре в состоянии здоровья не было выявлено отклонений от нормы, редко болеющие острыми респираторными и другими заболеваниями.

В подготовительную группу могут быть зачислены студенты, часто болеющие простудными заболеваниями, имеющие различные функциональные отклонения (состояния) после перенесенных заболеваний, с удовлетворительным уровнем физической подготовленности.

В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, повышать свою физическую подготовленность и выполнять практические требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачет по физической культуре в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе,

факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.


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

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «15» 01 2018 года, протокол № 5.

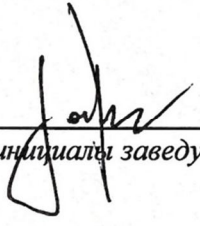
Разработчики:

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.т.н., профессор

 Балясников В.В.
ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «14» 02 2018 года, протокол № 5.