

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



«15» февраля 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная 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 «Спортивная 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 ОПОП ВО

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

Дисциплина «Спортивная 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 человека и окружающую среду (ПК-14)</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 организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	<p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний</p> <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	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. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	40	+	+	ПЗ	КН
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	42	+	+	ПЗ	КН
Промежуточная аттестация	9				
Итого за 1 семестр	91				
2 семестр					
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	40	+	+	ПЗ	КН
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	42	+	+	ПЗ	КН
Промежуточная аттестация	9				
Итого за 2 семестр	91				
3 семестр					
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	20	+	+	ПЗ	КН
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	62	+	+	ПЗ	КН
Промежуточная аттестация	9				
Итого за 3 семестр	91				
4 семестр					
Тема 3. Прикладная гимнастика	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. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	42	-	-	-	-	42
Промежуточная аттестация							9
Всего за 1 семестр							91
2 семестр							
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	40	-	-	-	-	40
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	-	42	-	-	-	-	42
Промежуточная аттестация							9
Всего за 2 семестр							91
3 семестр							
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	-	20	-	-	-	-	20
Тема 2. Спортивные и подвижные игры	-	62	-	-	-	-	62
Промежуточная аттестация							9
Всего за 3 семестр							91
4 семестр							
Тема 3. Прикладная гимнастика	-	82	-	-	-	-	82
Промежуточная аттестация							9
Всего за 4 семестр							91
Итого по дисциплине							328
Промежуточная аттестация							36
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 «Спортивная подготовка» в Университете являются: физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Спортивная 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, а также на формирование у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия, обеспечение поддержания необходимого уровня физической и спортивной подготовленности, выбор приоритетных видов спорта (систем физических упражнений) по личному предпочтению, а также выработка устойчивой мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Тема 1 Ускоренное передвижение и легкая атлетика

Совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Обучение технике бега на 60 метров, 100 метров, челночного бега 10 x 10 метров. Обучение технике прыжка в длину с места. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км. Кроссовая подготовка.

Тема 2 Спортивные и подвижные игры

Занятия направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. Ознакомление с основными правилами спортивных игр. Общеразвивающие и

специальные упражнения; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры.

Основные правила, технико-тактические действия и методика тренировки в волейболе:

- 1 Прием-передача мяча двумя руками сверху.
- 2 Прием-передача мяча двумя руками снизу.
- 3 Поддача мяча снизу.
- 4 Поддача мяча сверху.
- 5 Нападающий удар.
- 6 Постановка блока.
- 7 Специальное контрольное упражнение.
- 8 Основные правила соревнований.
- 9 Двусторонняя игра.

Основные правила, технико-тактические действия и методика тренировки в корф-боле:

- 1 Бросок по кольцу (сверху, снизу, одной рукой, двумя руками).
- 2 Передача мяча (сверху, снизу, сбоку, одной рукой, двумя руками).
- 3 Блокирование соперника.
- 4 Специальное контрольное упражнение.
- 5 Основные правила соревнований.
- 6 Двусторонняя игра.

Основные правила, технико-тактические действия и методика тренировки в стрит-боле:

- 1 Ведение мяча правой и левой рукой.
- 2 Передача мяча (сверху, снизу, сбоку, одной рукой, двумя руками).
- 3 Бросок по кольцу (с места, в прыжке).
- 4 Атака кольца сходу (слева, справа).
- 5 Специальное контрольное упражнение.
- 6 Основные правила соревнований.
- 7 Двусторонняя игра.

Основные правила, технико-тактические действия и методика тренировки в мини-футболе:

- 1 Прием – передача мяча ногой.
- 2 Прием – передача мяча головой (грудью).
- 3 Удар подъемом, внутренней и внешней стороной стопы.
- 4 Ведение мяча по прямой.
- 5 Дриблинг.
- 6 Обводка мячом стоек (зигзагом).
- 7 Специальное контрольное упражнение.
- 8 Основные правила соревнований.
- 9 Двусторонняя игра.

Основные правила, технико-тактические действия и методика тренировки в баскетболе:

- 1 Ведение мяча по прямой и «змейкой» (правой и левой рукой).

- 2 Бросок по кольцу (с места, в прыжке).
- 3 Атака кольца сходу (слева, справа).
- 4 Специальное контрольное упражнение.
- 5 Основные правила соревнований.
- 6 Двусторонняя игра.

Тема 3 Прикладная гимнастика

Занятия направлены на совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, на освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости, ознакомление с мерами безопасности на занятиях.

В содержание занятий включаются: общеразвивающие и специальные упражнения, силовые упражнения с использованием отягощений, самостоятельные занятия на тренажерах; упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; упражнения на многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1 семестр		
1	Практическое занятие 1-20. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	40
2	Практическое занятие 21-41. Спортивные и подвижные игры	42
Итого за семестр		82
2 семестр		
2	Практическое занятие 1-20. Спортивные и подвижные игры	40
1	Практическое занятие 21-41. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	42
Итого за семестр		82
3 семестр		
1	Практическое занятие 1-10. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	20
2	Практическое занятие 11-41. Спортивные и подвижные игры	62
Итого за семестр		82
4 семестр		
3	Практическое занятие 1-41. Прикладная гимнастика	82
Итого за семестр		82
Итого по дисциплине		328

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 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://biblionline.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://biblionline.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://biblionline.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://biblionline.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://biblionline.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 «Спортивная 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 решение 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.

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. Ускоренное передвижение и легкая атлетика.	20	30	1-7	

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		
Практическое занятие 1-20				
Тема 2. Спортивные и подвижные игры. Практическое занятие 21-41	20	30	8-14	
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	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»		

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. Спортивные и подвижные игры. Практическое занятие 1-20	20	30	1-9	
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Практическое занятие 21-41	20	30	10-18	
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	18	
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	
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
Всего по дисциплине (для		120		

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		
рейтинга)				
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)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
<i>Контактная работа</i>				
Тема 1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Практическое занятие 1-10	20	30	1-6	
Тема 2. Спортивные и подвижные игры. Практическое занятие 11- 41	20	30	7-14	
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	14	
Итого по дисциплине	60	100		

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		
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 3. Прикладная гимнастика.	40	60	1-18	

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		
Практическое занятие 1-41				
Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности	5	10		
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
Итого по обязательным видам занятий	45	70		
Зачет	15	30	18	
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	
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»		

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, максимальный – 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>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека; - методику самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики; - способы контроля и оценки физического состояния организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	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 методики организации занятий физической культурой и спортом
		ознакомление с методиками организации и проведения

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
по физической подготовке; - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)		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
	Этап 3. Проверка усвоения материала	изучил методику самостоятельной физической тренировки
Уметь: - 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	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	использует методы и средства физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
		использует методы и средства физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	способен выполнять комплексы физических упражнений
		способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность
Этап 3. Проверка усвоения материала	методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	
		выполняет предлагаемые физические упражнения и нормативы ВФСК ГТО

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<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>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности</p>
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	<p>самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p>
	<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	<p>успешное прохождение зачета</p>
<p><i>Способность определять нормативные уровни допустимых негативных воздействий на человека и окружающую среду (ПК-14)</i></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 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	<p>ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта</p> <p>ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих формированию устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных воздействий окружающей среды</p>

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
состояния организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке; - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой и спортом
	Этап 3. Проверка усвоения материала	способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для формирования устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных воздействий окружающей среды
Уметь: - 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	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	ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой
	Этап 3. Проверка усвоения материала	методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных воздействий окружающей среды
Владеть:	Этап 1.	использует изученные

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
- 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	Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	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	способность 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:

ЮНОШИ

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
1	Быстрота	бег на 100 м	сек.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30
3	Выносливость	бег на 5000 м	мин., сек.	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
4	Ловкость	прыжок в длину с места	см	250	240	230	223	215
5	Сила	подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	12	9	7	5
6	Сила	поднимание ног в	количество	10	7	5	3	2

№	Физические качества	Контрольные нормативы	Единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
		висе на перекладине	раз					
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

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

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Спортивная 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:

- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;
- освоить программные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;
- подготовка к практическому занятию.

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

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

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми

упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, 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 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

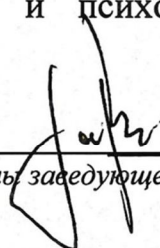


Дементьев К.Н.

ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

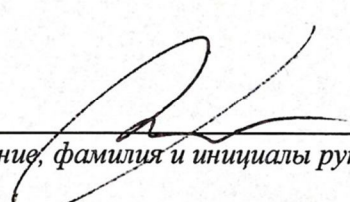


Голубев А.А.

ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой

Программа согласована:

Руководитель ОПОП



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.