

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**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки  
43.03.01 Сервис

Направленность программы (профиль)  
Сервис в сфере транспорта

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения

**очная**

Санкт-Петербург  
2018

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются физкультурное образование обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для формирования основ активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать у студентов основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте;

- познакомить студентов с методикой самостоятельной физической и спортивной тренировки в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте;

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

- познакомить студентов с требованиями безопасности и мерами предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте;

- познакомить студентов с основами здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку выпускника к сервисной и организационно-управленческой видам профессиональной деятельности.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину, относящуюся к базовой части дисциплин Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин «Адаптивная физическая культура», «Общефизическая и специальная физическая подготовка» и «Спортивная подготовка», относящихся к модулю «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Дисциплина изучается в 5 семестре.

### 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний (ОК-7)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте;</li><li>- методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li><li>- способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</li><li>- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li><li>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте;</li><li>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</li><li>- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения.</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания</li></ul>

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Семестр
		5
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа:	28,5	28,5
лекции	—	—
практические занятия	28	28
семинары	—	—
лабораторные работы	—	—
курсовая работа (проект)	—	—
Самостоятельная работа студента	35	35
Промежуточная аттестация	9	9
контактная работа	0,5	0,5
самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой	8,5	8,5

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесение тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7		
Тема 1. Легкая атлетика	25	+	ВК, ПЗ, СРС	КН, РПЗ, УО

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-7		
Тема 2. Комплексные занятия	38	+	ПЗ, СРС	КН, РПЗ, УО
Итого по дисциплине	63			
Промежуточная аттестация	9			
Всего по дисциплине	72			

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, РПЗ–решение практических задач, УО – устный опрос СРС – самостоятельная работа студента, КН – контрольный норматив.

### 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Легкая атлетика	–	10	–	–	15	–	25
Тема 2. Комплексные занятия	–	18	–	–	20	–	38
Итого за пятый семестр	–	28	–	–	35	–	63
Промежуточная аттестация							9
Всего по дисциплине							72

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

### 5.3 Содержание дисциплины

#### Тема 1. 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. Кроссовая подготовка. В содержание занятий включаются: бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки, стретчинг-упражнения; прыжки на

скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, ускоренное передвижение с преодолением препятствий, легкоатлетические эстафеты. Занятия направлены на поддержание у учащихся должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте.

## **Тема 2. Комплексные занятия**

Занятия направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения, совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости, ознакомление с мерами безопасности на занятиях.

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине), выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.

### **5.4 Практические занятия**

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1	Практическое занятие № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка в беге на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения»	2
1	Практическое занятие № 2. «Совершенствование	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
	техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка»	
1	Практическое занятие № 3. «Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции»	2
1	Практическое занятие № 4. «Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции»	2
1	Практическое занятие № 5. «Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции»	2
2	Практическое занятие № 6. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
2	Практическое занятие № 7. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
2	Практическое занятие № 8. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
2	Практическое занятие № 9. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
	Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	
2	Практическое занятие № 10. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
2	Практическое занятие № 11. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
2	Практическое занятие № 12. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
2	Практическое занятие № 13. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
2	Практическое занятие № 14. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений»	2
Итого по дисциплине		28

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.



## 5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1	Изучение теоретического материала по теме: «Легкая атлетика» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-9]. 1. Подготовка к решению практических задач. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Подготовка к тренировкам по выполнению контрольных нормативов	15
2	Изучение теоретического материала по теме: «Комплексные занятия» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-9]. 1. Подготовка к решению практических задач. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Подготовка к тренировкам по выполнению контрольных нормативов	20
Итого по дисциплине		35

## 5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

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

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

б) дополнительная литература:

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

4. **Энциклопедия социальных практик поддержки инвалидов в Российской Федерации** [Электронный ресурс] : энциклопедия / под ред.

Холостовой Е.И.,Климантовой Г.И.. — Электрон. дан. — Москва : Дашков и К, 2016. — 824 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70663>. — Загл. с экрана. свободный (дата обращения 11.01.2018)

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

5 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения 11.01.2018).

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

6 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, (дата обращения 11.01.2018).

7 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru), свободный (дата обращения 11.01.2018).

8 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Consultant.ru](http://Consultant.ru), свободный (дата обращения 11.01.2018).

9 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru), свободный (дата обращения 11.01.2018).

## **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 с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

## **8 Образовательные и информационные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются классические формы и методы обучения: входной контроль, практические занятия, самостоятельная работа студента.

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать следующие

образовательные технологии.

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

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

Проведение практических занятий также предполагает применение интерактивных форм обучения (групповых дискуссий, анализа ситуаций и имитационных моделей и др., в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) для развития у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации.

Самостоятельная работа студента (обучающегося) является составной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по некоторым не особо сложным вопросам теоретического курса, закрепление и углубление полученных знаний, самостоятельная работа со справочниками, периодическими изданиями и научно-популярной литературой, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях. Самостоятельная работа подразумевает выполнение учебных заданий, в том числе и индивидуальных, получаемых студентом после каждого занятия. Все задания, выносимые на самостоятельную работу, выполняются студентом либо в конспекте, либо на отдельных листах формата А4 (по указанию преподавателя). Контроль выполнения заданий, выносимых на самостоятельную работу, осуществляет преподаватель.

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

упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него навыков и умений физкультурной деятельности.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначен для выявления и оценки уровня и качества знаний студентов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета с оценкой в пятом семестре.

Фонд оценочных средств для текущего контроля включает: вопросы для устных опросов, контрольные нормативы и практические задачи.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации», обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата и программам специалитета (формы, периодичность и порядок)». Текущий контроль успеваемости обучающихся включает устные опросы, сообщения и задания, выдаваемые на самостоятельную работу по темам дисциплины.

Устный опрос предназначен для выявления уровня усвоения компетенций обучающимся, необходимых перед изучением дисциплины. Устный опрос осуществляется по вопросам, на которых базируется читаемая дисциплина (п. 9.4). Устный опрос проводится на каждом практическом занятии в течение не более 10 минут с целью контроля усвоения теоретического материала и предполагает ответ студентов. Включает перечень вопросов. Перечень вопросов определяется уровнем подготовки учебной группы, а также индивидуальными особенностями обучающихся.

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

Контрольные нормативы выступают итоговым показателем освоения обучающимися соответствующих компетенций. Регулярные тренировки по достижению контрольных нормативов проводятся на практических занятиях.

Контроль выполнения задания, выдаваемого на самостоятельную работу, преследует собой цель своевременного выявления плохо усвоенного материала дисциплины для последующей корректировки или организации обязательной консультации. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета с оценкой в 5 семестре. Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины. Зачет с оценкой предполагает ответ на вопросы из перечня вопросов, вынесенных на Зачет с оценкой. К моменту сдачи зачета с оценкой должны

быть благополучно пройдены предыдущие формы контроля.

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

### 9.1 Балльно – рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Вид промежуточного контроля –зачет с оценкой (5 семестр).

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
<b>Аудиторные занятия</b>				
Практическое занятие 1	3,2	5	1	—
Практическое занятие 2	3,2	5	2	—
Практическое занятие 3	3,2	5	3	—
Практическое занятие 4	3,2	5	4	—
Практическое занятие 5	3,2	5	5	—
Практическое занятие 6	3,2	5	6	—
Практическое занятие 7	3,2	5	7	—
Практическое занятие 8	3,4	5	8	—
Практическое занятие 9	3,2	5	9	—
Практическое занятие 10	3,2	5	10	—
Практическое занятие 11	3,2	5	11	—
Практическое занятие 12	3,2	5	12	—
Практическое занятие 13	3,2	5	13	—
Практическое занятие 14	3,2	5	14	—
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет с оценкой</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премииальные виды деятельности</b>	—	—	—	—
<b>Участие в конференции по</b>	—	<b>10</b>	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих студенту продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
<b>темам дисциплины</b>				
<b>Научная публикация по темам дисциплины</b>	—	<b>10</b>	—	—
<b>Итого дополнительных баллов</b>	—	<b>20</b>	—	—
<b>Всего по дисциплине для рейтинга</b>	—	<b>120</b>	—	—
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета с оценкой по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>		
90 и более		5 – «отлично»		
75÷89		4 – «хорошо»		
60÷74		3 – «удовлетворительно»		
менее 60		2 – «не удовлетворительно»		

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

Посещение практического занятия с ведением конспекта оценивается в 3,2 балла (по практическому занятию 8 – до 3,4 балла). Тренировка по выполнению контрольных нормативов оценивается в 1 балл. Устный опрос – до 0,4 балла (по практическому занятию 8, – до 0,2 баллов). Выполнение практических заданий – до 0,4 балла.

### **9.3 Темы курсовых работ по дисциплине**

Написание курсовой работы по дисциплине не предусмотрено.

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

В качестве входного контроля используются контрольные нормативы по физической подготовленности, характеризующие развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости и силы): бег на 100 метров, подтягивание на перекладине, бег на 3 (девушки) и 5 (юноши) километров.

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

Дескрипторы	Этапы формирования компетенции	Показатели
Знать	<p>Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Основы пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p>	<p>Знание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Основ пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p>
Уметь	<p>Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p>	<p>Умение поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p>
Владеть	<p>Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках</p>	<p>Владение Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и</p>

Дескрипторы	Этапы формирования компетенции	Показатели
	<p>предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Способностью пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p>	<p>профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли;</p> <p>Способностью пропагандировать активное долголетие, здоровый образ жизни и профилактику заболеваний в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.</p>

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

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

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

Ответы на вопросы оцениваются следующим образом:

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

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

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

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



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

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

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

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

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

*10 баллов* ответ на вопрос полный, нет необходимости в дополнительных вопросах, студент показывает систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам рабочей программы, самостоятельно и творчески решает сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках рабочей программы, а также демонстрирует знания по проблемам, выходящим за ее пределы, уверенное выполнение контрольного норматива.

Выполнение заданий оценивается следующим образом:

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

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

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

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

*6 баллов:* задание выполнено 66-75 %, подход к решению правильный, есть ошибки, оформление с незначительными погрешностями, неполная

интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

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

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

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

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

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

## **9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам обучения по дисциплине**

### **Тема 1. Легкая атлетика**

#### *Перечень типовых вопросов для устного опроса*

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

2. Методика самостоятельной физической и спортивной тренировки. способы контроля и оценки физического состояния организма человека.

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

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

5. Методы физического воспитания.

6. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.

7. Методика определения пульса. Его нормы в покое.

8. Формы физического воспитания.

9. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.

10. Особенности интеллектуальной деятельности студентов

11. Методика определения динамометрии.

12. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
13. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
14. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы.
15. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
16. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
17. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
18. Здоровье и двигательная активность человека.
19. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
20. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
22. Функции дыхания.
23. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.

#### *Типовые задания*

1. Бег на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости.
2. Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).
3. Бег на 60 метров,
4. Бег на 100 метров,
5. Челночный бег 10 x 10 метров.
6. Прыжок в длину с места.

#### Тема 2. Комплексные занятия

##### *Перечень типовых вопросов для устного опроса*

1. Основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
2. Значение мышечной релаксации.
3. Витамины и их роль в обмене веществ.
4. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
5. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
6. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
7. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Процесс восстановления, формы восстановления.

9. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
11. Спорт в жизни студента
12. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа
13. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
14. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
15. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.

#### *Типовые задания*

1. Беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров).
3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
4. Многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для 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).
5. Упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири).
6. Спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине),
7. Координационные упражнения на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.

### **Примерный перечень вопросов и контрольных нормативов к зачету с оценкой для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте, в том числе на воздушном транспорте.
2. Методика самостоятельной физической и спортивной тренировки. способы контроля и оценки физического состояния организма человека.
3. Требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.
4. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.

5. Методы физического воспитания.
6. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
7. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
8. Формы физического воспитания.
9. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
10. Особенности интеллектуальной деятельности студентов.
11. Методика определения динамометрии.
12. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
13. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
14. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы.
15. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
16. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
17. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
18. Здоровье и двигательная активность человека.
19. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
20. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
22. Функции дыхания.
23. Массаж. Необходимые условия при самомассаже Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
24. Основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
25. Значение мышечной релаксации
26. Витамины и их роль в обмене веществ.
27. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
28. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
29. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
30. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Процесс восстановления, формы восстановления.
32. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во

время занятия физическими упражнениями.

34. Спорт в жизни студента

35. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа

36. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.

37. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки

38. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.

**Примерный перечень контрольных нормативов для проведения промежуточной аттестации (зачета с оценкой) по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**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 висе на перекладине	количество раз	10	7	5	3	2
7.	сила	подъем переворотом из вися 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

№	физические качества	контрольные нормативы	единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
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

### **Типовые практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачета с оценкой) по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

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

2. Пр продемонстрируйте способность к пропаганде активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

### **10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

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

Входной контроль в форме выполнения заданий преподаватель проводит в начале изучения тем № 1 по заданиям дисциплин, на которых базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» (п. 2 и п. 9.4).

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

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

Темы практических занятий (п. 5.4) заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться и проработать соответствующие теоретические вопросы дисциплины. В начале каждого практического занятия преподаватель:

– кратко доводит до обучающихся цели и задачи занятия, обращая их

внимание на наиболее сложные вопросы по изучаемой теме;

– проводит устный опрос обучающихся, в ходе которого также обсуждаются дискуссионные вопросы.

На практических занятиях обучающиеся выполняют практические задания по физической подготовке, а так же готовятся к выполнению контрольных нормативов.

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

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

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

–самостоятельный поиск, анализ информации и проработка учебного материала;

–подготовку к устному опросу (перечень типовых вопросов для устного опроса в п. 9.6);

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

–подготовку к выполнению контрольных нормативов (контрольные нормативы в п. 9.6).

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

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета с оценкой в 5 пятом семестре, предполагающий интеграцию и



систематизацию всех полученных при изучении дисциплины. Примерный перечень вопросов для зачета с оценкой и практические задания для зачета с оценкой по дисциплине «Физическая культура и спорт» приведен в п. 9.6.

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

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

«15» января 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.э.н., доцент  Кошелева Т.Н.

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