

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

« 14 » апреля 2018 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Общефизическая и специальная физическая подготовка

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность программы (профиль)
Экономика предприятия и организации транспорта

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Санкт-Петербург
2018

1 Цели освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является физическое воспитание обучающихся для формирования необходимого уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для формирования способности проводить сбор и анализ исходных данных физического развития организма человека для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов.

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, самоопределение 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 расчетно-экономическому виду профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к Вариативной части Блока 1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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

Дисциплина изучается в 1, 2 курсах.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Общездоровье и специальная физическая подготовка» направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - основы методики самостоятельной физической и спортивной тренировки; - основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту; - выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<p>Способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма для

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов (ПК-1)	<p>формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять сбор и анализ исходных данных физического развития организма человека для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Курс	
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	328	164	164
Контактная работа:	0,6	0,3	0,3
лекции	-	-	-
практические занятия	-	-	-
семинары	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-
курсовая работа	-	-	-
Самостоятельная работа студента	320	160	160
Промежуточная аттестация:	8	4	4
контактная работа	0,6	0,3	0,3
самостоятельная работа по подготовке к зачету	7,4	3,7	3,7

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-8	ПК-1		
Курс 1					
Тема 1. Развитие физических качеств	80	+	+	СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	80	+		СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Итого за курс	160				
Курс 2					
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	80	+		СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	80	+	+	СРС, ЗТ, ИКТ	Т, ДС, УЗ
Итого за курс	160				
Итого по дисциплине	320				
Промежуточная аттестация	8				
Всего по дисциплине	328				

Сокращения: СРС - самостоятельная работа студента, ЗТ - здоровьесберегающие технологии; ИКТ - информационно-коммуникационные технологии; Т - тест, ДС - дневник самоконтроля, УЗ - учебное задание.

5.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КП	Всего часов
Курс 1							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	-	-	-	80	-	80
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	-	-	-	80	-	80
Итого за курс	-	-	-	-	160	-	160
Курс 2							
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	-	-	-	80	-	80
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	80	-	80
Итого за курс	-	-	-	-	160	-	160
Итого по дисциплине	-	-	-	-	320	-	320
Промежуточная аттестация							8
Всего по дисциплине							328

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинар, ЛР – лабораторная работа, СРС – самостоятельная работа студента, КП – курсовой проект.

5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Общезащитная и специальная физическая подготовка» в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Общезащитная и специальная физическая подготовка» в Университете проводится на протяжении 1, 2 курсов обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом проводятся в виде самостоятельной работы студента.

Задачей самостоятельных занятий физической культурой, спортом

является повышение уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня психофизиологической подготовленности, привитие умений и навыков, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

Тема 1. Развитие физических качеств

Самостоятельная теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Общие сведения об основах жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Основы развития физических качеств. Физические упражнения. Нагрузка. Сверхвосстановление при физической нагрузке. Формы физической нагрузки. Классификация физических упражнений. Двигательные умения и навыки. Построение тренировочного занятия. Физические качества. Перенос качеств. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.

Гармоническое развитие физических качеств.

Сила и ее развитие, определение понятий, статический режим, динамический режим, условия проявления силы мышц. Методы развития силы. Упражнения силового характера. Особенности питания во время силовой подготовки, минеральный баланс, витамины.

Быстрота и ее развитие. Элементарные и комплексные формы проявления быстроты. Средства развития быстроты. Требования тренировки при развитии быстроты.

Выносливость и ее развитие. Фазы компенсированного и декомпенсированного утомления. Тренировочные зоны при развитии выносливости. Перенос в развитии выносливости. Правила развития выносливости.

Ловкость и ее развитие. Уровень ловкости, его определение. Измерение ловкости. Методика развития ловкости.

Гибкость и ее развитие. Динамическая, статическая, активная, пассивная гибкость. Проявление гибкости, от чего она зависит. Основные правила развития гибкости.

Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре при выполнении общеразвивающих физических упражнений.

Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, выполнение общеразвивающих физических упражнений.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий для развития физических качеств включаются: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание различных снарядов, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости.

Беговые упражнения: бег без препятствий, бег с искусственными препятствиями и бег по пересеченной местности (кросс). Беговые упражнения легкоатлета – бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, перебаты с пятки на носок, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега, прыжки через скакалку, прыжки с отталкиванием вверх, подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.), прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах, прыжки с ноги на ногу, толкаясь вперед, прыжки приставным шагом, правым/левым боком, прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу в сторону.

Метания: метание малого мяча в цель, броски на точность попадания в цель на определенное расстояние, подбрасывание и ловля мяча одной рукой сверху, жонглирование мячом с участием ног, броски с одного шага мяча, блина, гантели из-за головы одной и двумя руками вперед-вверх, броски мяча вверх-назад, стоя спиной по направлению метания, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.

Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2-3 серии до отказа, подтягивание 2-3 серии до отказа, приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз), опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз), броски набивного

мяча (1-3 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 40-50 раз.

Для развития силы используются различные тренировочные методы.

Метод «до отказа» – упражнения с отягощением 40-60% от максимального, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. Темп движений средний. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 минуты (до неполного восстановления).

Метод максимальный усилий – выполнение упражнений с предельными или околопредельными отягощениями (примерно 90% от рекордного для данного занимающегося). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду, тренажеру) выполняется 2-3 повторения. За занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между подходами - 3-5 мин. (до восстановления), темп движений - невысокий.

Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от максимального). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 мин.

Метод статических усилий – усилие составляет 60% и выше от максимального, продолжительность выполнения 5-6 сек. Упражнение повторяется 5-6 раз с отдыхом после каждого напряжения 30-60 сек.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание - простые движения, пружинистые, маховые, с посторонней помощью, на снарядах, упражнения стретчинга. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов (с гимнастической палкой, с партнером, различные вращения и др.). Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища), упражнения для увеличения подвижности тазобедренного коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, «шпагаты»).

Для развития физического качества быстроты включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- интенсивность упражнений околопредельная или предельная (95-100% от максимально возможной);
- длительность упражнения не более 5-10 сек;
- упражнения повторяют пока скорость не начинает снижаться;
- паузы активного отдыха до полного восстановления (медленная ходьба, упражнения на расслабление и т.д.);

Для развития физического качества выносливости включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- повторять упражнения до утомления и на фоне утомления;
- интенсивность нагрузки регулировать с помощью показателей ЧСС;
- установить оптимальную массу отягощения.

Для развития физического качества ловкости включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- постоянное овладение новыми движениями;
- увеличение координационной трудности упражнения;
- борьба с нерациональным мышечным напряжением (плавание, сауна, массаж и т.п.);
- повышение способности поддерживать равновесие тела (ходьба по ограниченной опоре, кувырки и т.д.).

Для развития физического качества гибкости включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- вводить обязательную разминку;
- достижение максимальной амплитуды движений;
- амплитуду движений увеличивать постепенно;
- выполнять упражнения на расслабление;
- многократное повторение упражнений.

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

Самостоятельная теоретическая подготовка

Актуальность формирования прикладных двигательных способностей.

Многообразие прикладных двигательных умений и навыков, которые подлежат оценке в процессе физического воспитания.

Средства и методы физической культуры, планирование учебного материала с прикладной направленностью. Оценка уровня сформированности прикладных двигательных способностей. Обоснованность сочетания средств и методов физической культуры для формирования прикладных двигательных умений и навыков у студентов.

Основные задачи при формировании прикладных двигательных способностей.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников гражданской авиации. ППФП студентов в соответствии с профилем профессии в гражданской авиации. Физическая тяжесть труда и нервно-психическая напряжённость труда специалистов гражданской авиации. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Краткая характеристика условий труда специалистов разного профиля в гражданской авиации и их ППФП.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий включаются:

- кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий),
- специальные физические упражнения (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения);
- силовые упражнения без снарядов;
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения на силовых тренажерах (при наличии).
- упражнения для формирования навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий;
- упражнения в выполнении сложно-координационных движений;
- упражнения для развития устойчивости к укачиванию.
- упражнения профессионально-прикладной физической подготовки;
- комплексы различных систем оздоровления;
- средства закаливания (душ, контрастный душ, сауна, холодная вода, парная баня, купание и т.д.).

В содержание занятий включаются разнообразные методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба, передвижение на лыжах, плавание и т.д.).

Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями
Самостоятельная теоретическая подготовка

Мотивация и целенаправленность самостоятельных индивидуальных оздоровительных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями оздоровительной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью индивидуальных самостоятельных оздоровительных занятий. Особенности индивидуальных оздоровительных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Диагностика при регулярных индивидуальных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль (физическое развитие, методы оценки; функциональное состояние организма и методы оценки). Педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных индивидуальных оздоровительных занятиях физическими упражнениями.

Основные способы контроля и оценки физического состояния организма человека. Значение мышечной релаксации при составлении индивидуальной программы оздоровления. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

Анализ методик оценки функционального состояния организма. Оценка двигательной активности и общей физической работоспособности студента.

Анализ методов оценки уровня здоровья и различных программ здорового образа жизни.

Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности по избранной системе физических упражнений. Основы методики проведения тренировочно-оздоровительного занятия и развития отдельных физических качеств

Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой

В содержание занятий входит:

- формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий;
- проведение индивидуального контроля за эффективностью самостоятельных занятий;
- проведение контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями;
- организация здорового образа жизни и проектировании режима индивидуальной оптимальной двигательной активности;
- составление индивидуального комплекса физических упражнений;
- применение методик регулирования индивидуального психоэмоционального состояния;

- разработка и выполнение индивидуальных программ повышения функциональных резервов адаптации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации;
- составление индивидуальной программы, направленной на активный отдых;
- разработка, составление и заполнение дневника самоконтроля при индивидуальных занятиях;
- проведение коррекции содержания и методики спортивных занятий по результатам показателей дневника самоконтроля.

5.4 Практические занятия

Практические учебные занятия учебным планом не предусмотрены.

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
Курс 1		
1, 2	1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]: 1.1. Физическая культура как часть общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности; 1.2. Общие сведения об основах жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 1.3. Основы техники безопасности на занятиях по различным видам спорта; 1.4. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека; 1.5. Влияние физических упражнений на организм человека; 1.6. Основы развития физических качеств; 1.7. Формирование и совершенствование	160

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
	<p>прикладных двигательных способностей.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:</p> <p>2.1. Овладение двигательными навыками и техникой выбранного вида двигательной активности;</p> <p>2.2. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств;</p> <p>2.3. Составление и систематическое выполнение комплексов по развитию прикладных двигательных способностей;</p> <p>2.4. Выполнение тренировочных занятий по выбранному виду физических упражнений для повышения физической и функциональной подготовленности.</p>	
Итого за курс		160
Курс 2		
2, 3	<p>1. Самостоятельная теоретическая подготовка [1-23]:</p> <p>1.1. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности;</p> <p>1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка в соответствии с профилем будущей специальности;</p> <p>1.4. Основы направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;</p> <p>1.5. Основные способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</p> <p>1.6. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей;</p> <p>1.7. Навыки сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека</p> <p>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-23]:</p> <p>2.1. Совершенствование техники выбранного вида двигательной активности;</p>	160

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
	2.2. Комплексные занятия по развитию основных физических качеств; 2.3. Составление и систематическое выполнение комплексов по развитию прикладных двигательных способностей; 2.4. Выполнение тренировочных занятий по выбранному виду спорта для повышения физической и функциональной подготовленности; 2.5. Проведения самоконтроля физического состояния при занятиях физической культурой; 2.6. Проведение экспресс-анализа переносимости нагрузки на занятиях по физической культуре.	
Итого за курс		160
Итого по дисциплине		320

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

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., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984.

2. Никитушкин, В. Г. **Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии** : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1 — Режим доступа :<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-406220>.

3. **Физическая культура** : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F.

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, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97.

5.Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26.

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, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1.

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

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

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

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

10. **Библиотека СПбГУ ГА** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spbguga.ru/objects/e-library/> свободный (дата обращения 11.01.2018).

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

11. **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 11.01.2018).

12.**Гарант** [Электронный ресурс]: официальный сайт компании Гарант. - Режим доступа:<http://www.aero.garant.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

При реализации дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используются практические занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, заключающейся в активных и интерактивных формах проведения занятий.

Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. 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.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии – решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним методами в составе групп, определяющих целостное представление о содержании и методах физической подготовки.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения – коллективное взаимодействие, т.е. применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет

индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

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

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

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета в 1, 2 курсах.

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 и промежуточной аттестации студентов

Не применяется.

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

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

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с оцениванием физической подготовленности.

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

9.3 Темы курсовых работ по дисциплине

Написание курсовых работ учебным планом не предусмотрено.

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

Входной контроль не проводится, так как дисциплина изучается с первого курса.

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>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i>		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - основы методики самостоятельной физической и спортивной тренировки; - основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека; - требования безопасности и меры предупреждения 	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	степень освоения основ физической культуры и спорта
		уровень изученности средств физического воспитания, способствующих решению задач по сохранению здоровья
		степень ознакомления с основами методики организации занятий физической культурой и спортом
		способность к изучению основ методики организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
травматизма на занятиях по физической подготовке; - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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 основы методики самостоятельной физической тренировки
Уметь: - выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для поддержания должного уровня физической подготовленности; - 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 полноценной социальной и профессиональной деятельности
		способен выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	Способен организовать свою физкультурно-спортивную деятельность при помощи специалиста по физической культуре
Владеть: - навыками применения средств и методов	Этап 3. Проверка усвоения материала	методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Этап 1. Формирование базы двигательных	выполняет предлагаемые физические упражнения и нормативы ВФСК ГТО
	Этап 1. Формирование базы двигательных	использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности	способностей и специальных знаний	организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	применяет средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Этап 3. Проверка усвоения материала	успешное прохождение зачета
<i>Способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов (ПК-1)</i>		
Знать: - основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки физического состояния организма для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	степень ознакомления с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих формированию способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	уровень освоения основ методики организации занятий физической культурой и спортом
	Этап 3. Проверка усвоения	готовность к изучению методик организации и

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
	материала	проведения самостоятельных занятий физической культурой для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять сбор и анализ исходных данных физического развития организма человека для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов 	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	способен выполнять сбор и анализ исходных данных физического развития организма человека
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	готовность применять изученные методики для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов
	Этап 3. Проверка усвоения материала	методически грамотно применяет средства физической культуры для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками сбора и анализа исходных данных физического развития организма человека формирования способности для расчета экономических и социально- 	Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний	использует изученные методики для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность

Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов		хозяйствующих субъектов
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры	способность применять изученные методики для формирования способности расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов
	Этап 3. Проверка усвоения материала	успешное прохождение зачета

Шкала оценивания для зачета:

«Зачтено» – 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; выполнивший контрольные нормативы на 5-10 баллов; отработавший практические занятия не менее 50 %.

«Не зачтено» заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; показывающий низкие контрольные нормативы физической подготовки, менее 5 баллов; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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

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

ДЕВУШКИ

№	физические качества	контрольные нормативы	единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
1.	быстрота	бег на 100 м	сек.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,4
2.	выносливость	бег на 2000 м	мин., сек.	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3.	выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
4.	ловкость	прыжок в длину с места	см	190	180	170	160	150
5.	сила	подтягивание в висе лежа на наклонной перекладине на высоте 110 см	количество раз	20	16	10	6	4
6.	сила	приседания на одной ноге с опорой о стенку	прав./лев.	12/12	10/10	8/8	6/6	4/4
7.	силовая выносливость	удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в висе на гимнастической стенке	сек.	20	15	10	7	5
8.	скоростная выносливость	прыжки со скакалкой	количество раз за 1 мин.	140	130	120	110	100
9.	силовая выносливость	наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	количество раз за 1 мин.	50	40	30	20	10

ЮНОШИ

№	физические качества	контрольные нормативы	единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
1.	быстрота	бег на 100 м	сек.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	выносливость	бег на 3000 м	мин., сек.	12.00	12.35	13.00	13.50	14.30
3.	выносливость	бег на 5000 м	мин., сек.	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
4.	ловкость	прыжок в длину с места	см	250	240	230	223	215
5.	сила	подтягивание в висе на перекладине	количество раз	15	12	9	7	5
6.	сила	поднимание ног в висе на перекладине	количество раз	10	7	5	3	2
7.	сила	подъем переворотом из виса на перекладине	количество раз	8	5	3	2	1
8.	сила	сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	15	12	9	7	5

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Общезащитная и специальная физическая подготовка» осуществляется в виде аудиторных занятий (практические занятия), которые проводятся в форме активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) занятий.

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

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо освоить программные физические упражнения.

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

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

Основная часть направлена на повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы) и методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, контрольный) для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

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

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической

нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

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

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

В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) 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 38.03.01 «Экономика».

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

Разработчик:

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., профессор

 Губенко А.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

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