

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

02 \_\_\_\_\_ 2018 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная физическая культура**

Направление подготовки

**25.03.04 Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных  
судов**

Направленность программы (профиль)

**Организация и обеспечение транспортной безопасности**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Санкт-Петербург  
2018

## **1 Цели освоения дисциплины**

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

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой.

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

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

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

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
<p>Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека;</li> <li>- методику самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;</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 сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);</li> <li>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры).</li> </ul>
<p>Способность определять нормативные уровни допустимых негативных воздействий на человека и окружающую среду (ПК-14)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы жизнедеятельности и двигательной активности человека при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду;</li> <li>- методику самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики;</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.</li> </ul> <p>Уметь:</p>

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду;</li> <li>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности при допустимых негативных воздействиях на человека и окружающую среду.</li> </ul>

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Наименование	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Общая трудоемкость дисциплины	364	91	91	91	91
Контактная работа:	329,2	82,3	82,3	82,3	82,3
лекции	-	-	-	-	-
практические занятия	328	82	82	82	82
семинары	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-
курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	36	9	9	9	9
контактная работа	1,2	0,3	0,3	0,3	0,3
самостоятельная работа по подготовке к зачету	34,8	8,7	8,7	8,7	8,7

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесения тем (разделов) дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции		Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-1	ПК-14		
1 семестр					
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	40	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	42	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
2 семестр					
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	40	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	42	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
3 семестр					
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	10	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	72	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
4 семестр					
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	82	+	+	ПЗ, КВ, РПЗ	Т
Промежуточная аттестация	36				
Всего по дисциплине	364				

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач; в разделе «Оценочные средства»: Т – тест.

## 5.2 Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
1 семестр							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	42	-	-	-	-	42

Наименование темы (раздела) дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Промежуточная аттестация							9
Всего за 1 семестр							91
<b>2 семестр</b>							
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	-	40	-	-	-	-	40
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	42	-	-	-	-	42
Промежуточная аттестация							9
Всего за 2 семестр							91
<b>3 семестр</b>							
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	-	10	-	-	-	-	10
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	72	-	-	-	-	72
Промежуточная аттестация							9
Всего за 3 семестр							91
<b>4 семестр</b>							
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления	-	82	-	-	-	-	82
Промежуточная аттестация							9
Всего за 4 семестр							91
Итого по дисциплине	-	328	-	-	-	-	328
Промежуточная аттестация							36
Всего по дисциплине							364

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Адаптивная физическая культура» 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 «Адаптивная физическая культура» в Университете проводится на протяжении 1, 2, 3, 4 семестров обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

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

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых

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

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

### **Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения.**

Совершенствование навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

В содержание занятий включаются: оздоровительная беговая подготовка, специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся.

### **Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.**

В содержание занятий включаются: комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, здоровьесформирующие фитнес-технологии, подвижные игры, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

### **Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления.**

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

## **5.4 Практические занятия (семинары)**

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1 семестр		
1	Практическое занятие 1-20. Комплексные занятия	40
2	Практическое занятие 21-41 Оздоровительная гимнастика	42
Итого за семестр		82

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
2 семестр		
1	Практическое занятие 1-20. Комплексные занятия	40
2	Практическое занятие 21-41. Оздоровительная гимнастика	42
Итого за семестр		82
3 семестр		
2	Практическое занятие 1-5. Оздоровительная гимнастика	10
3	Практическое занятие 6-41. Проектирование комплексов физических упражнений	72
Итого за семестр		82
4 семестр		
3	Практическое занятие 1-41. Проектирование комплексов физических упражнений	82
Итого за семестр		82
Итого по дисциплине		328

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

### 5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Германов, Г.Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры:** учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A](http://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A).

2 Письменский, И.А. **Физическая культура:** учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).



3 **Физическая культура** : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBV7).

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры** : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59](http://www.biblio-online.ru/book/AF0130EB-52ED-4F62-9E77-B428ECF8AF59).

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-00472-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6](http://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6).

6 **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA](http://www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA).

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

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

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

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам**. — Режим доступа: <http://window.edu.ru> свободный (дата обращения – 04.01.2018).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/> свободный (дата обращения – 04.01.2018).

10 **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: официальный сайт компании — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> свободный (дата обращения – 04.01.2018).

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

## **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

## **8 Образовательные и информационные технологии**

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

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии: решение практических задач.

Для решения воспитательных и учебных задач в дисциплине «Адаптивная физическая культура» в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения: коллективное взаимодействие. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает выполнение тестов, характеризующих уровень физкультурного образования обучающихся.

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

Оценочные средства включают тесты.

### **9.1 Балльно-рейтинговая система оценки текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации студентов**

1 семестр

Тема/вид учебных занятий	Количество баллов	Срок	При-
--------------------------	-------------------	------	------

(оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	минимальное значение	максимальное значение	контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	мечание
<b>Контактная работа</b>				
Тема 1. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие 1-20	20	30	1-7	
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии. Практическое занятие 21-41	20	30	8-14	
Теоретический тест по темам 1, 2	5	10	12	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
<b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>		<b>120</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка</b>		
60 и более		«зачтено»		

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
менее 60	«не зачтено»			

2 семестр

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
<b>Контактная работа</b>				
Тема 1. Общеразвивающие упражнения. Практическое занятие 1-20	20	30	1-9	
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии. Практическое занятие 21- 41	20	30	10-18	
Теоретический тест по темам 1, 2	5	10	16	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам		8		

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
дисциплины				
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
<b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>		<b>120</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка</b>		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		

3 семестр

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
<b><i>Контактная работа</i></b>				
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии. Практическое занятие 1-5	20	30	1-7	
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления. Практическое занятие 6-41	20	30	8-14	
Теоретический тест по темам 2, 3	5	10	12	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	При- меча- ние
	мини- мальное значение	макси- мальное значение		
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
<b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>		<b>120</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка</b>			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			

4 семестр

Тема/вид учебных занятий	Количество баллов	Срок	При-
--------------------------	-------------------	------	------

(оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	минимальное значение	максимальное значение	контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	мечение
<b>Контактная работа</b>				
Тема 3. Индивидуальная программа оздоровления. Практическое занятие 1-41	40	60	1-18	
Теоретический тест по теме 3	5	10	16	
<i>Самостоятельная работа студента</i>	-	-	-	
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>		
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>		
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>				
Научные публикации по темам дисциплины		8		
Участие в научных конференциях по темам дисциплины		8		
Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта		4		
Итого дополнительно премиальных баллов		20		
<b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>		<b>120</b>		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка</b>		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		

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

Посещение практического занятия оценивается в 1 балл (для получения минимального значения – посещение не менее 50% занятий по каждой теме, максимального – не менее 70%).

Оценка теоретической подготовленности проводится тестированием, состоящим из 30 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

## 9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине

Написание курсовых работ (проектов) 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 семестра.

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

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



Критерии оценивания компетенций	Этапы формирования	Показатели оценивания компетенций
<p>предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</p> <p>- основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)</p>		ознакомление с методиками организации и проведения самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека
		знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке
	изучил методику оздоровительной физической тренировки	
<p>Этап 3. Проверка усвоения материала</p>	использует методы и средства физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	
<p>Уметь:</p> <p>- выполнять комплексы самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);</p> <p>- выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p>	способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики
	<p>Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры</p>	способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность
		методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

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

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

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

#### Шкала оценивания теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета

Оценка теоретической подготовленности для промежуточной аттестации в форме зачета определяется:

- 10 баллов – правильные ответы даны на 28 и более вопросов;
- 9 баллов – правильные ответы даны на 27 вопросов;
- 8 баллов – правильные ответы даны на 26 вопросов;
- 7 баллов – правильные ответы даны на 25 вопросов;
- 6 баллов – правильные ответы даны на 24 вопроса;
- 5 баллов – правильные ответы даны на 23 вопроса;
- 4 балла – правильные ответы даны на 22 вопроса;
- 3 балла – правильные ответы даны на 21 вопрос;
- 2 балла – правильные ответы даны на 20 вопросов;
- 1 балл – правильные ответы даны на 19 и менее вопросов.

#### Описание шкалы оценивания

10 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; разбирающийся в основных научных концепциях по дисциплине; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности;

характеризующийся умением применять их осознанно; отработавший практические занятия не менее 70 %.

9 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 70 %.

8 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного и программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 70 %.

7 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; отработавший практические занятия не менее 70 %.

6 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50 %.

5 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; не отличавшийся активностью на практических занятиях; отработавшему основные практические занятия менее 50 %; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре.

4 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического

воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни; способный использовать полученные умения и навыки под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

3 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

2 балла – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; не отработавшему основные практические занятия; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

1 балл – выставляется студенту, не выполнившему вышеперечисленные требования.

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

В качестве контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов специального учебного отделения по итогам освоения дисциплины используются тесты.

### **9.6.1 Типовые вопросы для теста**

#### **1. Понятие «Физическая культура»**

А) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это мера и способ физического развития человека

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека

В) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

#### **2. Целью физической культуры является**

А) Формирование физически совершенного человека.

Б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

**3. Двигательный навык – это:**

А) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

В) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

**4. Двигательное умение – это:**

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

**5. Этапы формирования двигательных навыков:**

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык.

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

Организация работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется в следующих активных (решение практических задач) и интерактивных (коллективное взаимодействие) формах проведения занятий:

- аудиторные занятия (практические занятия);

- активные (решение практических задач) и интерактивные (коллективное взаимодействие) формы проведения занятий.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный практическими занятиями;

- освоить предложенные физические упражнения.

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

- изучение теоретического материала по предложенной литературе;

- подготовка к практическому занятию.

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

*Подготовительная часть* направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале

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

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

*Заключительная часть* направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, упражнение на растягивание, на формирование функции равновесия, дыхательные упражнения, 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.

Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

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

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



В процессе прохождения учебной дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, поддерживать свою физическую подготовленность; сдавать зачеты в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, 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, 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; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 25.03.04 «Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных судов».

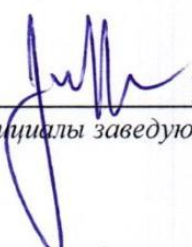
Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки».

« 15 » 01 2018 года, протокол № 5

Разработчики:

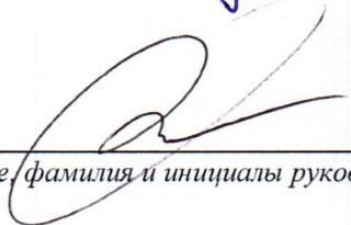
к.п.н., профессор  Дементьев К.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы)

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.  Голубев А.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

д.т.н., профессор  Балясников В.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

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