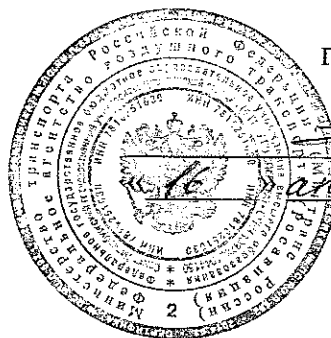


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)  
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»  
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)**

**УТВЕРЖДАЮ**



Первый  
проректор – проректор  
по учебной работе  
Н.Н. Сухих  
2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**23.03.01 Технология транспортных процессов**

Направленность программы (профиль)  
**Организация перевозок и управление на воздушном транспорте**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

Санкт-Петербург  
2019

## **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является физическое воспитание обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- формирование грамотного и устойчивого мировоззрения 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;

- совершенствование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;

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

- развитие у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;

- формирование привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- поддержание должного уровня физической подготовленности, выбора приоритетных видов спорта (систем физических упражнений) по личному предпочтению, а также развитию устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина (модуль) обеспечивает подготовку выпускника к производственно-технологическому виду профессиональной деятельности.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину, относящуюся к базовой части Блока 1 дисциплин ОПОП ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата), профиль «Организация перевозок и управление на воздушном транспорте».

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при освоении дисциплин (модулей): «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка».

Дисциплина (модуль) изучается в 5 семестре.

### 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

Перечень и код компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>– методiku самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li><li>– способы контроля и оценки физического состояния организма человека;</li><li>– требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li><li>– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li><li>– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации;</li><li>– выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</li><li>– выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения.</li></ul> <p><i>Владеть:</i></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 обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li></ul>

#### 4 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Наименование	Всего часов	Семестры
		5
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	72
Контактная работа:	36,5	36,5
лекции	–	–
практические занятия	36	36
семинары	–	–
лабораторные работы	–	–
курсовой проект (работа)	–	–
Самостоятельная работа студента	27	27
Промежуточная аттестация:	9	9
контактная работа	0,5	0,5
самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой	8,5	8,5

#### 5 Содержание дисциплины (модуля)

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

Темы дисциплины (модуля)	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		ОК-8		
Тема 1. Легкая атлетика.	30	+	ВК, ПЗ, СРС	КН
Тема 2. Комплексные занятия.	33	+	ПЗ, СРС	КН
Всего по дисциплине (модулю)	63			
Промежуточная аттестация	9			
Итого по дисциплине (модулю)	72			

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, СРС – самостоятельная работа студента, ВК – входной контроль, КН – контрольный норматив.

## 5.2 Темы (разделы) дисциплины (модуля) и виды занятий

Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Легкая атлетика.	-	18	-	-	12	-	30
Тема 2. Комплексные занятия.	-	18	-	-	15	-	33
Всего по дисциплине (модулю)	-	36	-	-	27	-	63
Промежуточная аттестация							9
Итого по дисциплине (модулю)							72

Сокращения: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, С – семинар, ЛР – лабораторная работа, СРС – самостоятельная работа студента, КР – курсовая работа.

## 5.3 Содержание дисциплины (модуля)

### Тема 1. Легкая атлетика

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

В содержание занятий включаются: бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки, стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, ускоренное передвижение с преодолением препятствий, легкоатлетические эстафеты.

### Тема 2. Комплексные занятия

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

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух

ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине), выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.

#### 5.4 Практические занятия (семинары)

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (часы)
1	Практическое занятие 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка в беге на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2
1	Практическое занятие 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.	2
1	Практическое занятие 3. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 4. Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 5. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка.	2

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (часы)
1	Практическое занятие 7. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 8. Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
1	Практическое занятие 9. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.	2
2	Практическое занятие 10. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
2	Практическое занятие 11. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 12. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 13. Ускоренное передвижение до 5 км, силовые упражнения. Подвижные игры, эстафеты. Комплексы специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 14. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 15. Ускоренное передвижение до 5 км, силовые упражнения.	2

Номер темы дисциплины (модуля)	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудо-емкость (часы)
	Подвижные игры, эстафеты. Комплексы специальных физических упражнений.	
2	Практическое занятие 16. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 17. Ускоренное передвижение до 5 км, силовые упражнения. Подвижные игры, эстафеты. Комплексы специальных физических упражнений.	2
2	Практическое занятие 18. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения, выполнение контрольных нормативов. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	2
Итого по дисциплине (модулю)		36

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

### 5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	12
2	1. Самостоятельный поиск, анализ информации, проработка учебного материала. [1 – 11] 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	15
Итого по дисциплине (модулю)		27



## 5.7 Курсовые работы

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

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. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/406647>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/398758>.

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401330>

б) дополнительная литература:

4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408226>.

5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/389216>.

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/407681>.

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

7. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 01.03.2019).

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 01.03.2019).

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

9. Издательство «Юрайт». Официальный сайт издательства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://urait.ru>.

10. Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 01.03.2019).

11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.

## **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для обеспечения учебного процесса используются:

1. Спортивный зал учебного корпуса, оборудованный стационарными стойками для волейбола, шведскими стенками, так же имеются гимнастические скамейки, теннисный стол, коврики для занятий аэробикой, гири, гантели, мячи теннисные и волейбольные, два гимнастических бревна три навесные перекладины.

2. Спортивный зал лабораторного корпуса, оборудованный стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для игр в мини-футбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, коврики.

3. Тренажерный зал лабораторного корпуса, оборудованный тренажерами для занятий на различные группы мышц.

4. Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м, оборудованный со стороны учебного корпуса скамейками.

5. Гимнастический городок с многопролетными снарядами, в котором имеются многопролетные перекладины, многопролетные брусья, гимнастические скамейки для пресса, снаряды для отработки силовых упражнений, специализированные гимнастические скамейки для силовых упражнений.

## **8 Образовательные и информационные технологии**

В рамках освоения дисциплины (модуля) предполагается использовать следующие образовательные технологии: входной контроль, практические занятия, самостоятельная работа студентов.

Входной контроль проводится в начале освоения дисциплины (модуля).

Входной контроль осуществляется на основании дисциплин (модулей), на которых базируется дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» и не выходит за пределы освоенного по дисциплинам (модулям) в соответствии с рабочими программами дисциплин (модулей).

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.

Самостоятельная работа студента (обучающегося) является составной частью учебной работы. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний и практических умений в организации физического самосовершенствования, закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков во время практических занятий, самостоятельная работа с литературой и периодическими изданиями, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях. Самостоятельная работа подразумевает поиск, анализ информации, проработку учебного материала, подготовку к выполнению контрольных нормативов.

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

Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает контрольные нормативы по физической подготовленности.

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

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (модуля) проводится в виде зачета с оценкой в 5 семестре с оцениванием физической подготовленности. Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины (модуля).

К зачету с оценкой допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел рабочей программы дисциплины (модуля), все запланированные контрольные нормативы, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Контрольные нормативы по

физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований.

### **9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов**

Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов не применяется.

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

#### **Этапы формирования компетенций**

Название и содержание этапа	Код(ы) формируемых на этапе компетенций
Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний: практические занятия; самостоятельная работа обучающихся по теоретическим и практическим вопросам физического воспитания.	ОК-8
Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры: работа с учебниками, учебными пособиями из перечня основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», баз данных, информационно-справочных и поисковых систем и т.п.; самостоятельная работа по подготовке к выполнению контрольных нормативов.	ОК-8
Этап 3. Проверка усвоения материала: контрольные нормативы; зачет с оценкой.	ОК-8

#### **Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности**

##### *Контрольный норматив*

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов используются контрольные нормативы. Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения

контрольных нормативов, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

#### *Зачет с оценкой*

Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенции за весь период изучения дисциплины (модуля). 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 (проектов) по дисциплине (модулю)**

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

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

Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости и силы): бег на 100 метров, подтягивание на перекладине, бег на 3 (девушки) и 5 (юноши) километров.

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

Критерии оценивания компетенции	Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– методику самостоятельной физической и спортивной тренировки;</li> <li>– способы контроля и оценки физического состояния организма</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– степень освоения основных понятий физической культуры и спорта;</li> <li>– уровень изученности средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности;</li> <li>– уровень изученности методики организации занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– способность к обучению методикам организации и проведения самоконтроля в</li> </ul>

Критерии оценивания компетенции	Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования
<p>человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li> <li>– основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>процессе занятий физическими упражнениями.</p>
	<p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека;</li> <li>– знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке;</li> <li>– изучил методику самостоятельной физической тренировки.</li> </ul>
	<p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– выполнять несложные приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;</li> <li>– выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов (видов спорта) программы обучения.</li> </ul>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность.</li> </ul>
	<p>Этап 2.</p> <p>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности.</li> </ul>
	<p>Этап 3.</p> <p>Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняет программные упражнения и нормативы ВФСК ГТО.</li> </ul>
<p><i>Владеть:</i></p>	<p>Этап 1. Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний:</p>

Критерии оценивания компетенции	Показатели оценивания компетенции на этапах ее формирования
– 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.	– использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.
	Этап 2. Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры: – самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	Этап 3. Проверка усвоения материала: – сдача зачета с оценкой.

## Шкалы оценивания

### Контрольный норматив

### 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

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

Оценки за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов.

### *Зачет с оценкой*

**«Отлично»** – заслуживает студент, продемонстрировавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы не менее чем на 3,5 балла; отработавший практические занятия на 70 % и более.

**«Хорошо»** – заслуживает студент, продемонстрировавший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы не менее чем на 3,2 балла; отработавший практические занятия на 50-69 %.

**«Удовлетворительно»** – заслуживает студент, продемонстрировавший знание основного учебно-программного материала о существующих



средствах и методах физического воспитания в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы не менее чем на 2,5 балла; отработавший практические занятия менее чем на 50%.

«Неудовлетворительно» – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; выполнивший контрольные нормативы менее чем на 2,5 балла; 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 обучения по дисциплине (модулю)**

В качестве типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) используются контрольные нормативы по физической подготовленности.

#### **10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающимися организуется в виде практических занятий и самостоятельной работы. Продолжительность изучения дисциплины – один семестр. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля) в виде зачета с оценкой.

Входной контроль в форме сдачи контрольных нормативов преподаватель проводит в начале освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по дисциплинам (модулям), на которых базируется дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» (п. 2 и п. 9.4).

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: закрепить теоретические знания, полученные студентом в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы; совершенствовать практические умения и навыки организации физического самосовершенствования; поддержать должный уровень физической подготовленности.

Темы практических занятий (п. 5.4) заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться. В рамках практического занятия проводится выполнение контрольных нормативов (п. 9.6).

По структуре практическое занятие по дисциплине (модулю) делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

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

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

Заключительная часть направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (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.

Современное обучение предполагает, что существенную часть времени при освоении учебной дисциплины обучающийся проводит самостоятельно. Такой метод обучения способствует творческому овладению обучающимися специальными знаниями и навыками. Обучающимся необходимо развивать в себе способность работать с массивами информации и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения.

Самостоятельная работа студента включает в себя (п. 5.6):

- самостоятельный поиск, анализ информации, проработку учебного материала;

- подготовку к сдаче контрольных нормативов (п. 9.6).

Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета с оценкой.

В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания преподавателя, систематически посещать занятия 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 с оценкой в установленный срок; 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 освоения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры и спорта 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 повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов (уровень бакалавриата).

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «28» июня 2019 года, протокол № 7.

Разработчики:

к.п.н., профессор

*(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков)*

 Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

*(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)*

 Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.т.н.

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

 Коникина Е.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «16» апреля 2019 года, протокол № 6.