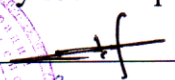


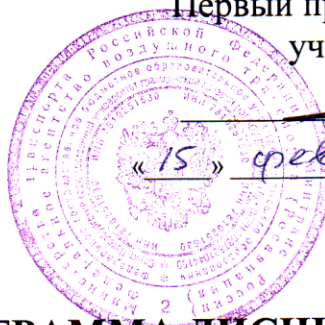
МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНТРАНС РОССИИ)  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)  
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»  
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор-проректор по  
учебной работе

 Н.Н.Сухих

«15» *февраль* 2018 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая подготовка**

(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и  
особыми образовательными потребностями)

Специальность

**25.05.05 Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного  
движения**

Специализация

**Организация использования воздушного пространства**

Квалификация выпускника  
**инженер**

Форма обучения  
**очная**

Санкт-Петербург  
2018

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины является физическое воспитание обучающихся по овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля; формирование должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

Задачами освоения дисциплины являются:

- сформировать 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;

- совершенствовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;

- совершенствовать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;

- развивать 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 к систематическим занятиям физической культурой.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к эксплуатационно-технологическому виду деятельности.

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

Дисциплина «Физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к блоку С.4 «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая подготовка» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура».

Дисциплина изучается в 3, 4, 5, 6 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>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-35)</p>             | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- системой самостоятельного использования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)</li> </ul> |
| <p>Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-36)</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- системой практических умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и</li> </ul>   |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Перечень и код компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине          |
|                            | профессиональной деятельности после окончания учебного заведения |

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 академических часов, не переводящихся в зачетные единицы.

| Наименование  | Всего часов | Семестры |      |      |      |
|---|-------------|----------|------|------|------|
|   |             | 3        | 4    | 5    | 6    |
| Общая трудоемкость дисциплины   | 340         | 85       | 85   | 85   | 85   |
| Контактная работа:  | 305,4       | 76,3     | 76,3 | 76,3 | 76,5 |
| лекции  | -           | -        | -    | -    | -    |
| практические занятия  | 304         | 76       | 76   | 76   | 76   |
| семинары  | -           | -        | -    | -    | -    |
| лабораторные работы   | -           | -        | -    | -    | -    |
| курсовой проект (работа)  | -           | -        | -    | -    | -    |
| Самостоятельная работа студента   | -           | -        | -    | -    | -    |
| Промежуточная аттестация, в том числе   | 36          | 9        | 9    | 9    | 9    |
| контактная работа   | 1,4         | 0,3      | 0,3  | 0,3  | 0,5  |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету в 3-5 семестрах и зачету с оценкой в 6 семестре | 34,6        | 8,7      | 8,7  | 8,7  | 8,5  |

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины             | Количество часов | Компетенции |       | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|-----------------------------|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                             |                  | ОК-35       | ОК-36 |                            |                    |
| 3 семестр                   |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 32               | +           | +     | ВК, ПЗ, КВ, РПЗ            | КН                 |
| Тема 2. Комплексные занятия | 44               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Итого за 3 семестр          | 76               |             |       |                            |                    |

| Темы дисциплины             | Количество часов | Компетенции |       | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|-----------------------------|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                             |                  | ОК-35       | ОК-36 |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 9                |             |       |                            |                    |
| Всего за 3 семестр          | 85               |             |       |                            |                    |
| 4 семестр                   |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 3. Спортивные игры     | 40               |             |       |                            | КН                 |
| Тема 2. Комплексные занятия | 20               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 16               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Итого за 4 семестр          | 76               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 9                |             |       |                            |                    |
| Всего за 4 семестр          | 85               |             |       |                            |                    |
| 5 семестр                   |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 20               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Тема 2. Комплексные занятия | 20               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Тема 3. Спортивные игры     | 36               |             |       | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Итого за 5 семестр          | 76               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 9                |             |       |                            |                    |
| Всего за 5 семестр          | 85               |             |       |                            |                    |
| 6 семестр                   |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 3. Спортивные игры     | 26               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Тема 2. Комплексные занятия | 36               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 14               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ                | КН                 |
| Итого за 6 семестр          | 76               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 9                |             |       |                            |                    |
| Всего за 6 семестр          | 85               |             |       |                            |                    |
| Всего по дисциплине         | 340              |             |       |                            |                    |

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач; в разделе «Оценочные средства»: КН – контрольный норматив.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

| Наименование темы дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|------------------------------|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| <b>3 семестр</b>             |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Легкая атлетика      | - | 32 | - | -  | -   | -  | 32          |
| Тема 2. Комплексные занятия  | - | 44 | - | -  | -   | -  | 44          |
| Итого за 3 семестр           | - | 76 | - | -  | -   | -  | 76          |
| Промежуточная аттестация     |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 3 семестр           |   |    |   |    |     |    | 85          |
| <b>4 семестр</b>             |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 3. Спортивные игры      | - | 40 | - | -  | -   | -  | 40          |
| Тема 2. Комплексные занятия  | - | 20 | - | -  | -   | -  | 20          |
| Тема 1. Легкая атлетика      |   | 16 |   |    |     |    | 16          |
| Итого за 4 семестр           | - | 76 | - | -  | -   | -  | 76          |
| Промежуточная аттестация     |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 4 семестр           |   |    |   |    |     |    | 85          |
| <b>5 семестр</b>             |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Легкая атлетика      | - | 20 | - | -  | -   | -  | 20          |
| Тема 2. Комплексные занятия  | - | 20 | - | -  | -   | -  | 20          |
| Тема 3. Спортивные игры      |   | 36 |   |    |     |    | 36          |
| Итого за 5 семестр           | - | 76 | - | -  | -   | -  | 76          |
| Промежуточная аттестация     |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 5 семестр           |   |    |   |    |     |    | 85          |
| <b>6 семестр</b>             |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 3. Спортивные игры      | - | 26 | - | -  | -   | -  | 26          |
| Тема 2. Комплексные занятия  |   | 36 |   |    |     |    | 36          |
| Тема 1. Легкая атлетика      |   | 14 |   |    |     |    | 14          |
| Итого за 6 семестр           | - | 76 | - | -  | -   | -  | 76          |
| Промежуточная аттестация     |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 6 семестр           |   |    |   |    |     |    | 85          |
| Всего по дисциплине          |   |    |   |    |     |    | 340         |

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая подготовка» в Университете являются: совершенствование физической подготовленности и степени развития двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая подготовка» в Университете проводится на протяжении 3, 4, 5, 6 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. Легкая атлетика**

Занятия направлены на совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

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).

### **Тема 2. Комплексные занятия**

Занятия направлены на совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, на освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости; формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении сложно-

координационных упражнений, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

### **Тема 3. Спортивные игры**

Занятия направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения. В содержание занятий включаются: ознакомление с основными правилами спортивных игр; общеразвивающие и специальные упражнения; упражнения по технике и тактике игры; двухсторонние учебно-тренировочные игры; подвижные игры.

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

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

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

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

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

1. Ведение мяча правой и левой рукой.
2. Передача мяча (сверху, снизу, сбоку, одной рукой, двумя руками).



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

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

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

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

1. Ведение мяча по прямой и «змейкой» (правой и левой рукой).
2. Бросок по кольцу (с места, в прыжке).
3. Атака кольца сходу (слева, справа).
4. Специальное контрольное упражнение.
5. Основные правила соревнований.
6. Двусторонняя игра.

#### 5.4 Практические занятия

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий                   | Трудоемкость (часы) |
|-----------------------|---|---------------------|
| <b>3 семестр</b>      |   |                     |
| 1                     | Практическое занятие 1-16. Легкая атлетика      | 32                  |
| 2                     | Практическое занятие 17-38. Комплексные занятия | 44                  |
| Итого за 3 семестр    |   | 76                  |
| <b>4 семестр</b>      |   |                     |
| 3                     | Практическое занятие 1-20. Спортивные игры      | 40                  |
| 2                     | Практическое занятие 21-30. Комплексные занятия | 20                  |
| 1                     | Практическое занятие 31-38. Легкая атлетика     | 16                  |
| Итого за 4 семестр    |   | 76                  |
| <b>5 семестр</b>      |   |                     |
| 1                     | Практическое занятие 1-10. Легкая атлетика      | 20                  |
| 2                     | Практическое занятие 11-20. Комплексные занятия | 20                  |
| 3                     | Практическое занятие 21-38. Спортивные игры     | 36                  |
| Итого за 5 семестр    |   | 76                  |

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий                   | Трудоемкость (часы) |
|-----------------------|---|---------------------|
| 6 семестр             |   |                     |
| 3                     | Практическое занятие 1-13. Спортивные игры      | 26                  |
| 2                     | Практическое занятие 14-31. Комплексные занятия | 36                  |
| 1                     | Практическое занятие 32-38. Легкая атлетика     | 14                  |
| Итого за 6 семестр    |   | 76                  |
| Итого по дисциплине   |   | 304                 |

### 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 Евсеев, Ю.И. **Физическая культура** [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70303>.

2 Евсеева, О.Э. **Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре** [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97465>.

3 **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](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1).

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](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).

5 Марина, И.В. **Самоподготовка по физической культуре** [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Марина. — Электрон. дан. —

Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93130>.

6 Гуревич, И.А. **Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий** [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Гуревич. — Электрон. дан. — Минск : "Вышэйшая школа", 2011. — 352 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65351>.

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

7 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 13.01.2017).

8 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 21.12.2017).

9 **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [ebs@lanbook.ru](mailto:ebs@lanbook.ru) свободный (дата обращения – 13.01.2017).

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

10 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения – 13.01.2017).

11 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 13.01.2017).

## **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**

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

При реализации дисциплины «Физическая подготовка» используются практические занятия как вид учебной работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины.

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

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

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, характеризующих уровень физического развития обучающихся.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета в 3, 4, 5 семестрах и зачета с оценкой в 6 семестре.

Оценочные средства включают контрольные нормативы по физической подготовленности для проведения входного контроля, контрольные нормативы по физической подготовленности для проведения зачета и зачета с оценкой.

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

К зачету, зачету с оценкой допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

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

### 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) | Примечание |
|--|----------------------|-----------------------|---|------------|
|  | минимальное значение | максимальное значение |   |            |
| <b><i>Контактная работа</i></b>  |                      |                       |   |            |
| Тема 1. Легкая атлетика.<br>Практическое занятие 1-16  | 20                   | 30                    | 1-6   |            |
| Тема 2. Комплексные занятия.<br>Практическое занятие 17-38   | 20                   | 30                    | 7-14  |            |
| Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности   | 5                    | 10                    | 1-14  |            |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|---|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|   | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>  | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>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<br/>деятельности<br/>(для учета при<br/>определении рейтинга)</b>   |                              |                               |   |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины   |                              | 4                             | 14  |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины  |                              | 4                             | 14  |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта  |                              | 4                             | 14  |                      |
| Выполнение норм и<br>требований ВФСК ГТО  |                              | 8                             | 14  |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов   |                              | 20                            |   |                      |
| <b>Всего по дисциплине (для<br/>рейтинга)</b>   |                              | <b>120</b>                    |   |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«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<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|---|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|   | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| <b><i>Контактная работа</i></b>   |                              |                               |   |                      |
| Тема 3. Спортивные игры.<br>Практическое занятие 1-20   | 20                           | 30                            | 1-5   |                      |
| Тема 2. Комплексные<br>занятия.<br>Практическое занятие 21-<br>30   | 12                           | 18                            | 6-12  |                      |
| Тема 1. Легкая атлетика.<br>Практическое занятие 31-<br>38  | 8                            | 12                            | 13-18   |                      |
| Контрольное выполнение<br>нормативов по физической<br>подготовленности  | 5                            | 10                            | 1-18  |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>  | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>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<br/>деятельности<br/>(для учета при<br/>определении рейтинга)</b>   |                              |                               |   |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины   |                              | 4                             | 18  |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины  |                              | 4                             | 18  |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта  |                              | 4                             | 18  |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|---|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|   | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| Выполнение норм и<br>требований ВФСК ГТО  |                              | 8                             | 18  |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов   |                              | 20                            |   |                      |
| <b>Всего по дисциплине (для<br/>рейтинга)</b>   |                              | <b>120</b>                    |   |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>   |                              |                               |   |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   |                              | <b>Оценка</b>                 |   |                      |
| 60 и более  |                              | «зачтено»                     |   |                      |
| менее 60  |                              | «не зачтено»                  |   |                      |

5 семестр

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|---|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|   | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| <b><i>Контактная работа</i></b>   |                              |                               |   |                      |
| Тема 1. Легкая атлетика.<br>Практическое занятие 1-10   | 8                            | 12                            | 1-4   |                      |
| Тема 2. Комплексные<br>занятия.<br>Практическое занятие 11-<br>20   | 12                           | 18                            | 5-8   |                      |
| Тема 3. Спортивные игры.<br>Практическое занятие 21-<br>38  | 20                           | 30                            | 9-14  |                      |
| Контрольное выполнение<br>нормативов по физической  | 5                            | 10                            | 1-14  |                      |



| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|---|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|   | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| подготовленности  |                              |                               |   |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>  | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>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<br/>деятельности<br/>(для учета при<br/>определении рейтинга)</b>   |                              |                               |   |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины   |                              | 4                             | 14  |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины  |                              | 4                             | 14  |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта  |                              | 4                             | 14  |                      |
| Выполнение норм и<br>требований ВФСК ГТО  |                              | 8                             | 14  |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов   |                              | 20                            |   |                      |
| <b>Всего по дисциплине (для<br/>рейтинга)</b>   |                              | <b>120</b>                    |   |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>   |                              |                               |   |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   |                              | <b>Оценка</b>                 |   |                      |
| 60 и более  |                              | «зачтено»                     |   |                      |
| менее 60  |                              | «не зачтено»                  |   |                      |

6 семестр

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>демонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|--|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|  | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| <b><i>Контактная работа</i></b>  |                              |                               |   |                      |
| Тема 3. Спортивные игры.<br>Практическое занятие 1-13  | 12                           | 18                            | 1-4   |                      |
| Тема 2. Комплексные<br>занятия.<br>Практическое занятие 14-<br>31  | 20                           | 30                            | 5-12  |                      |
| Тема 1. Легкая атлетика.<br>Практическое занятие 32-<br>38   | 8                            | 12                            | 13-18   |                      |
| Контрольное выполнение<br>нормативов по физической<br>подготовленности   | 5                            | 10                            | 1-18  |                      |
| <i>Самостоятельная работа<br/>студента</i>   | -                            | -                             | -   |                      |
| <b>Итого по обязательным<br/>видам занятий</b>   | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |   |                      |
| <b>Зачет с оценкой</b>   | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     |   |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>   | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |   |                      |
| <b>Премиальные виды<br/>деятельности<br/>(для учета при<br/>определении рейтинга)</b>  |                              |                               |   |                      |
| Научные публикации по<br>темам дисциплины  |                              | 4                             | 18  |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины   |                              | 4                             | 18  |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду<br>спорта   |                              | 4                             | 18  |                      |
| Выполнение норм и<br>требований ВФСК ГТО   |                              | 8                             | 18  |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих<br>обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|---|------------------------------|-------------------------------|---|----------------------|
|   | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |   |                      |
| Итого дополнительно<br>премиальных баллов   |                              | 20                            |   |                      |
| <b>Всего по дисциплине (для<br/>рейтинга)</b>   |                              | <b>120</b>                    |   |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>   |                              |                               |   |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>   |                              | <b>Оценка</b>                 |   |                      |
| 90 и более  |                              | 5 – «отлично»                 |   |                      |
| 70-89   |                              | 4 – «хорошо»                  |   |                      |
| 60-69   |                              | 3 – «удовлетворительно»       |   |                      |
| менее 60  |                              | 2 – «неудовлетворительно»     |   |                      |

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

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов используются контрольные нормативы.

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

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета (зачета с оценкой) с оцениванием физической подготовленности.

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

## **9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине**

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

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

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

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

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |   |
|--|---|---|---|
| <i>Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, в том числе с использованием навыков самоконтроля (ОК-35)</i>                             |   |   |   |
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни</li> </ul> | <p>Этап 1.<br/>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний</p> | уровень знаний теории физической культуры и спорта, здорового образа жизни  |   |
|  |   | степень теоретического освоения содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности |   |
|  |   | уровень изученности основ методики организации и проведения занятий физической культурой и спортом  |   |
|  |   | <p>Этап 2.<br/>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 самостоятельной   |

| Критерии оценивания компетенций   | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций  |
|---|---|--|
|   |   | физической тренировки  |
|   | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                          |
| <p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность, направленных на развитие своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</p>  | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | способен выполнять комплексы физических упражнений   |
|   |   | способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность   |
|   | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности                |
|   | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | выполняет программные упражнения, занимается избранным видом спорта  |
| <p>Владеть:</p> <p>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</p> <p>- системой самостоятельного использования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поддержание психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов</p> | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | использует изученные методики для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности |
|   | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности            |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций  |
|--|---|--|
| по общей физической и спортивно-технической подготовке)  | культуры  |  |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | успешное прохождение зачета, зачета с оценкой  |
| <i>Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-36)</i>     |   |  |
| Знать:<br>- принципы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, необходимые для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний   | ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта, здорового образа жизни  |
|  |   | ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности |
|  |   | ознакомление с основами методики организации занятий физической культурой  |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов | знает основы жизнедеятельности и двигательной активности человека  |
|  |   | знает основы здорового образа жизни, требования безопасности и меры  |

| Критерии оценивания компетенций   | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций  |
|---|---|--|
|   | физической культуры   | предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке  |
|   |   | изучил методику самостоятельной физической тренировки  |
|   | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                            |
| <p>Уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</p>   | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | способен самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений  |
|   | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | способен самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность   |
|   | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | методически грамотно применяет средства и методы физической культуры для формирования должного уровня физической подготовленности                  |
|   |   | выполняет упражнения для поддержания должного уровня физической подготовленности   |
| <p>Владеть:</p> <p>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для достижения должного уровня физической подготовленности;</p> <p>- системой практических</p> | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | использует изученные методики для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности |
|   | Этап 2.   | самостоятельно   |

| Критерии оценивания компетенций   | Этапы формирования   | Показатели оценивания компетенций  |
|---|--|--|
| умений и навыков, необходимых для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|   | Этап 3. Проверка усвоения материала  | успешное прохождение зачета, зачета с оценкой  |

### 9.5.1 Шкала оценивания физической подготовленности для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета, зачета с оценкой

| курс | 5 баллов            | 6 баллов | 7 баллов | 8 баллов  | 9 баллов | 10 баллов |
|------|---------------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|
|      | «удовлетворительно» | «хорошо» |          | «отлично» |          |           |
| 2    | 2,5-3,0             | 3,1      | 3,2      | 3,3       | 3,4      | 3,5       |
| 3    | 3,0-3,5             | 3,6      | 3,7      | 3,8       | 3,9      | 4,0       |

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

Оценки (в баллах) за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов. По среднему баллу определяется зачетная оценка.

### 9.5.2 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета, зачета с оценкой

30 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «золотой» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично»;



отработавший практические занятия не менее 70 %.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «серебряный» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично»; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

28 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший уровень знаний и умений по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценки «хорошо» и «отлично»; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

27 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на оценку «хорошо»; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

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

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах

физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

24 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий достаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

23 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 необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

22 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; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

21 балл - 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; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

20 баллов – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного

учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50%.

Менее 20 баллов – выставляется студенту, не выполнившему вышеперечисленные требования.

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

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

### ЮНОШИ

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

### 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     |

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

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

Оценки (в баллах) за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов. По среднему баллу определяется зачетная оценка.

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

Организация работы по дисциплине «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 подготовке 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 и зачет с оценкой по физической подготовке 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.

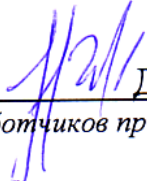
Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по специальности 162001 «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения».

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

« 15 » января 2018 года, протокол № 5

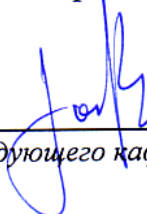
Разработчики:

к.п.н., профессор

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

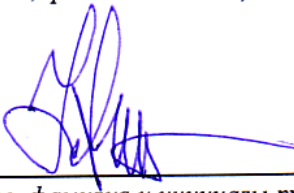
Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

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

Программа согласована:

к.т.н., доцент

 Михальчевский Ю.Ю.  
(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.