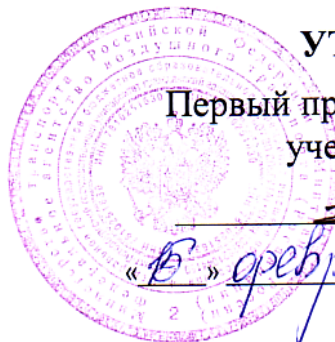
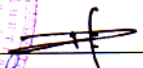


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНТРАНС РОССИИ)  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)  
ФГБОУ ВО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»  
(ФГБОУ ВО СПбГУ ГА)



**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор-проректор по  
учебной работе

 Н.Н.Сухих

«*В*» *декабря* 2018 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура**

Специальность

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

Специализация

**Организация использования воздушного пространства**

Квалификация выпускника

**инженер**

Форма обучения

**заочная**

Санкт-Петербург

2018

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины является физическое воспитание обучающихся по овладению основами 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:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры и спорта, установки на здоровый образ жизни;
- сформировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- вырабатывать привычку к систематическим занятиям физической культурой.
- способствовать повышению необходимого уровня физической и спортивной подготовленности, выбору приоритетных видов спорта (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 культура» представляет собой дисциплину, относящуюся к блоку С.4 «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая подготовка».

Дисциплина изучается в 1 и 2 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 физического воспитания в развитии личности;</li> <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 повышения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на достижение личных жизненных целей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- 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)</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>- социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания 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 повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных жизненных и профессиональных целей</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и освоение профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения</li> </ul>                             |

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| Наименование                                  | Всего часов | Семестр |      |
|---|-------------|---------|------|
|   |             | 1       | 2    |
| Общая трудоемкость дисциплины                 | 72          | 36      | 36   |
| Контактная работа:                            | 32,6        | 14,3    | 18,3 |
| лекции  | -           | -       |      |
| практические занятия                          | 32          | 14      | 18   |
| семинары                                      | -           | -       |      |
| лабораторные работы                           | -           | -       |      |
| курсовой проект (работа)                      |             |         |      |
| Самостоятельная работа студента               | 22          | 13      | 9    |
| Промежуточная аттестация                      | 18          | 9       | 9    |
| контактная работа                             | 0,6         | 0,3     | 0,3  |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 17,4        | 8,7     | 8,7  |

## 5 Содержание дисциплины

### 5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины             | Количество часов | Компетенции |       | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|-----------------------------|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                             |                  | ОК-35       | ОК-36 |                            |                    |
| 1 семестр                   |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 14               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС           | КН                 |
| Тема 2. Комплексные занятия | 13               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС           | КН                 |
| Итого за 1 семестр          | 27               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 9                |             |       |                            |                    |
| Всего за 1 семестр          | 36               |             |       |                            |                    |
| 2 семестр                   |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 2. Комплексные занятия | 12               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС           | КН                 |
| Тема 1. Легкая атлетика     | 15               | +           | +     | ПЗ, КВ, РПЗ, СРС           | КН                 |
| Итого за 2 семестр          | 27               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация    | 9                |             |       |                            |                    |

| Темы дисциплины     | Количество часов | Компетенции |       | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|---------------------|------------------|-------------|-------|----------------------------|--------------------|
|                     |                  | ОК-35       | ОК-36 |                            |                    |
| Всего за 2 семестр  | 36               |             |       |                            |                    |
| Всего по дисциплине | 32               |             |       |                            |                    |

Сокращения в разделе «Образовательные технологии»: ПЗ – практическое занятие, КВ – коллективное взаимодействие, РПЗ – решение практических задач, СРС – самостоятельная работа студента; 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 |
|------------------------------|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| 1 семестр                    |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Легкая атлетика      | - | 8  | - | -  | 6   | -  | 14          |
| Тема 2. Комплексные занятия  | - | 6  | - | -  | 7   | -  | 13          |
| Итого за 1 семестр           | - | 14 | - | -  | 13  | -  | 27          |
| Промежуточная аттестация     |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 1 семестр           |   |    |   |    |     |    | 36          |
| 2 семестр                    |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 2. Комплексные занятия  | - | 10 | - | -  | 2   | -  | 12          |
| Тема 1. Легкая атлетика      | - | 8  | - | -  | 7   | -  | 15          |
| Итого за 2 семестр           | - | 18 | - | -  | 9   | -  | 27          |
| Промежуточная аттестация     |   |    |   |    |     |    | 9           |
| Всего за 2 семестр           |   |    |   |    |     |    | 36          |
| Всего по дисциплине          |   |    |   |    |     |    | 72          |

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

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая культура» в Университете являются: специальные знания, физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие студентов.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая культура» в Университете 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, соревнования по видам спорта).

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**

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

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий  | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|--|----------------------|
| 1 семестр             |  |                      |
| 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. Тренировка в беге на средние дистанции.                             | 2                    |
| 1                     | Практическое занятие 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение   | 2                    |
| 2                     | Практическое занятие 5. Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения, выполнение контрольных  | 2                    |

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий   | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|---|----------------------|
|                       | нормативов. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.   |                      |
| 2                     | Практическое занятие 6. Тренировка челночного бега, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.   | 2                    |
| 2                     | Практическое занятие 7. Специальные координационные упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.   | 2                    |
| Итого за семестр      |   | 14                   |
| 2 семестр             |   |                      |
| 2                     | Практическое занятие 1. 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                    |
| 2                     | Практическое занятие 2. Тренировка челночного бега, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.   | 2                    |
| 2                     | Практическое занятие 3. Специальные координационные упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.   | 2                    |
| 2                     | Практическое занятие 4. 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                    |



| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий  | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|--|----------------------|
| 2                     | Практическое занятие 5. Тренировка челночного бега, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.        | 2                    |
| 1                     | Практическое занятие 6. 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 7. 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 8. Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции.   | 2                    |
| 1                     | Практическое занятие 9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов. Тренировка в беге на средние дистанции. | 2                    |
| Итого за семестр      |  | 18                   |
| Итого по дисциплине   |  | 32                   |

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

### 5.6 Самостоятельная работа

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы                        | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|--|----------------------|
| 1                     | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 – 11] | 13                   |
| 2                     | Подготовка к сдаче контрольных нормативов [1 –     | 9                    |

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость (часы) |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------|
|                       | 11]                         |                     |
| Итого по дисциплине   |                             | 22                  |

## 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> 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**

При реализации дисциплины «Физическая культура» используются практические занятия и самостоятельная работа студента как виды учебной работы, наиболее полно отражающие 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.

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

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает контрольные нормативы по физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится

в виде зачета в 1 и 2 семестрах с оцениванием физической подготовленности.

Оценочные средства включают контрольные нормативы по физической подготовленности.

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

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

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

### 1 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. Практическое занятие 1-4  | 20                   | 30                    | 1-7   |            |
| Тема 2. Комплексные занятия. Практическое занятие 5-7  | 20                   | 30                    | 8-14  |            |
| Контрольное выполнение нормативов по физической подготовленности   | 5                    | 10                    | 1-14  |            |
| <b><i>Самостоятельная работа студента</i></b>  |                      |                       |   |            |
| <b>Итого по обязательным видам занятий</b>   | <b>45</b>            | <b>70</b>             |   |            |
| <b>Зачет</b>   | <b>15</b>            | <b>30</b>             |   |            |
| <b>Итого по дисциплине</b>   | <b>60</b>            | <b>100</b>            |   |            |

| 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>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>  |                      |                       |   |            |
| Научные публикации по темам дисциплины   |                      | 3                     | 14  |            |
| Участие в научных конференциях по темам дисциплины   |                      | 3                     | 14  |            |
| Выступление в составе сборной команды Университета по виду спорта  |                      | 4                     | 14  |            |
| Выполнение норм и требований ВФСК ГТО  |                      | 10                    | 14  |            |
| Итого дополнительно премиальных баллов   |                      | 20                    |   |            |
| <b>Всего по дисциплине (для рейтинга)</b>  |                      | <b>120</b>            |   |            |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале</b>  |                      |                       |   |            |
| <b>Количество баллов по БРС</b>  | <b>Оценка</b>        |                       |   |            |
| 60 и более   | «зачтено»            |                       |   |            |
| менее 60   | «не зачтено»         |                       |   |            |

2 семестр

| Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций | Количество баллов    |                       | Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра) | Примечание |
|--|----------------------|-----------------------|---|------------|
|  | минимальное значение | максимальное значение |   |            |
| <b>Контактная работа</b>   |                      |                       |   |            |
| Тема 2. Комплексные занятия. Практическое занятие 1-5  | 20                   | 30                    | 1-9   |            |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности<br>компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковый<br>номер недели<br>с начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|--|------------------------------|-------------------------------|--|----------------------|
|  | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |  |                      |
| Тема 1. Легкая атлетика.<br>Практическое занятие 6-9   | 20                           | 30                            | 10-18  |                      |
| 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 определении<br/>рейтинга)</b>  |                              |                               |  |                      |
| Научные публикации по темам<br>дисциплины  |                              | 3                             |  |                      |
| Участие в научных<br>конференциях по темам<br>дисциплины   |                              | 3                             |  |                      |
| Выступление в составе<br>сборной команды<br>Университета по виду спорта  |                              | 4                             |  |                      |
| Выполнение норм и<br>требований ВФСК ГТО   |                              | 10                            |  |                      |
| 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»                 |                               |  |                      |

## 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 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**

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

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

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |
|--|---|---|
| <i>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> |   |   |
| Знать:<br>- социально-гуманитарную ценностную роль физического воспитания в развитии личности;<br>- принципы формирования физической культуры  | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний | степень освоения основ теории физической культуры и спорта  |
|  |   | уровень изученности средств физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и |



| Критерии оценивания компетенций   | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций  |  |
|-----------------------------------|---|--|--|
| личности и здорового образа жизни |   | профессиональной деятельности  |  |
|                                   |   | степень ознакомления с основами методик организации занятий физической культурой и спортом                     |  |
|                                   |   | способность к изучению методик организации и проведения самоконтроля в процессе занятий спортом                |  |
|                                   | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры   | знает основы двигательной активности человека  |  |
|                                   |   | знает требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке           |  |
|                                   |   | изучил методику физической тренировки  |  |
|                                   | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | использует средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |
|                                   | Уметь:<br>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, направленных на достижение личных жизненных целей | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                                    | способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики            |
|                                   |   |  | способен организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с помощью специалиста по физической культуре |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |
|--|---|---|
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | методически грамотно применяет средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности<br>разрабатывает варианты физической тренировки   |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | выполняет программные упражнения  |
| <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li> <li>- 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)</li> </ul> | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | использует средства физической подготовки для поддержания адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью специалиста по физической культуре       |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | успешное прохождение зачета   |
| <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>- социально-гуманитарную ценностную роль   | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и  | ознакомление с основными понятиями физической культуры и спорта   |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций  |
|--|---|--|
| физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;<br>- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни              | специальных знаний  | ознакомление с содержанием средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в профессиональной деятельности    |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | ознакомление с основами методики организации занятий физической подготовкой  |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | способность применять изученные методики с помощью специалиста по физической культуре для подготовки к профессиональной деятельности |
| Уметь:<br>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей по достижению личных жизненных и профессиональных целей | Этап 1.<br>Формирование базы двигательных способностей и специальных знаний                       | способен выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и восстановительной гимнастики                                    |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | ознакомление с методиками организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой                      |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | выполняет программные упражнения   |
| Владеть:<br>основами системы   | Этап 1.<br>Формирование   | использует изученные методики для повышения  |

| Критерии оценивания компетенций  | Этапы формирования  | Показатели оценивания компетенций   |
|--|---|---|
| практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и освоение профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения | базы двигательных способностей и специальных знаний   | адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, необходимого уровня физической подготовленности         |
|  | Этап 2.<br>Формирование навыков практического использования средств и методов физической культуры | способность применять изученные методики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|  | Этап 3.<br>Проверка усвоения материала  | успешное прохождение зачета   |

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

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

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

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:

### 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 | количество        | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |

| №  | физические качества | контрольные нормативы                        | единицы измерения | баллы |    |   |   |   |
|----|---------------------|--|-------------------|-------|----|---|---|---|
|    |                     |  |                   | 5     | 4  | 3 | 2 | 1 |
|    |                     | перекладине                                  | раз               |       |    |   |   |   |
| 6. | сила                | поднимание ног в висе на перекладине         | количество раз    | 10    | 7  | 5 | 3 | 2 |
| 7. | сила                | подъем переворотом из виса на перекладине    | количество раз    | 8     | 5  | 3 | 2 | 1 |
| 8. | сила                | сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз    | 15    | 12 | 9 | 7 | 5 |

## 10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

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

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

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 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 (например, штрафной бросок в баскетболе), можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

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

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

В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, повышать свою физическую подготовленность и выполнять практические требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачет по физической культуре в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

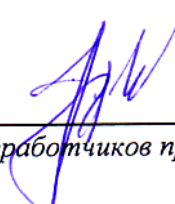
Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по специальности 162001 «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения».

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

«15» сентября 2018 года, протокол № 5

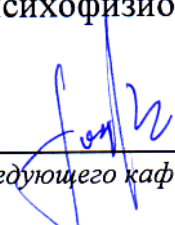
Разработчики:

к.п.н., профессор

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

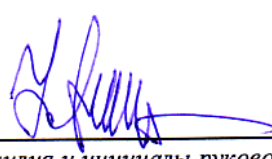
Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.

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

Программа согласована:

к.т.н., доцент

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

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