



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»**

УТВЕРЖДАЮ



Ректор

Ю.Ю. Михальчевский

06

2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общефизическая и специальная физическая подготовка

Направление подготовки
23.03.01 Технология транспортных процессов

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

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Санкт-Петербург
2021

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является физическая подготовка обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование грамотного мировоззрения о физической культуре как о части общей культуры общества, понимания социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределение в физической культуре;
- формирование знаний социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формирование у обучающихся способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия, в организации информационного обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование привычки к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать формированию необходимого уровня физической подготовленности, мотивации к систематическим занятиям физической культурой, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к решению задач профессиональной деятельности производственно-технологического типа.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

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

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Код компетенции / индикатора | Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции |
|--------------------------------|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ИД ¹ _{УК7} | Оценивает физическую подготовленность как необходимое условие обеспечения качества жизни в современном обществе |
| ИД ² _{УК7} | Приобретает и поддерживает в процессе занятий физической подготовкой уровень развития физических качеств, обеспечивающий полноценную социальную и профессиональную деятельность |

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

- основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- основы методики самостоятельной физической тренировки;
- основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;
- требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

Уметь:

- выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;
- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов программы обучения.
- самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.

Владеть:

- навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 390 академических часов.

| Наименование | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|-------------|----------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 390 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 | 65 |
| Контактная работа: | 337,8 | 56,3 | 56,3 | 56,3 | 56,3 | 56,3 | 56,3 |
| лекции | - | - | - | - | - | - | - |
| практические занятия | 336 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 |
| семинары | - | - | - | - | - | - | - |
| лабораторные работы | - | - | - | - | - | - | - |
| курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента | - | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | 54 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| контактная работа | 1,8 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 52,2 | 8,7 | 8,7 | 8,7 | 8,7 | 8,7 | 8,7 |

5 Содержание дисциплины

5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины | Количество часов | Компетенции | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|--|------------------|-------------|----------------------------|--------------------|
| | | УК-7 | | |
| Тема 1. Развитие физических качеств. | 112 | + | ПЗ | КН |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. | 164 | + | ПЗ | КН |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 60 | + | ПЗ | КН |

| Темы дисциплины | Количество часов | Компетенции | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|--------------------------|------------------|-------------|----------------------------|--------------------|
| | | УК-7 | | |
| Всего по дисциплине | 336 | | | |
| Промежуточная аттестация | 54 | | | |
| Итого по дисциплине | 390 | | | |

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, 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. Развитие физических качеств | - | 26 | - | - | - | - | 26 |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | - | 30 | - | - | - | - | 30 |
| Всего за 1 семестр | - | 56 | - | - | - | - | 56 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 1 семестр | | | | | | | 65 |
| 2 семестр | | | | | | | |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | - | 26 | - | - | - | - | 26 |
| Тема 1. Развитие физических качеств | - | 30 | - | - | - | - | 30 |
| Всего за 2 семестр | - | 56 | - | - | - | - | 56 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 2 семестр | | | | | | | 65 |
| 3 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Развитие физических качеств | - | 26 | - | - | - | - | 26 |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | - | 30 | - | - | - | - | 30 |

| Наименование темы дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|---|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| Всего за 3 семестр | - | 56 | - | - | - | - | 56 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 3 семестр | | | | | | | 65 |
| 4 семестр | | | | | | | |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | - | 26 | - | - | - | - | 26 |
| Тема 1. Развитие физических качеств | - | 30 | - | - | - | - | 30 |
| Всего за 4 семестр | | | | | | | 56 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 4 семестр | | | | | | | 65 |
| 5 семестр | | | | | | | |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | - | 26 | - | - | - | - | 26 |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями | - | 30 | - | - | - | - | 30 |
| Всего за 5 семестр | | | | | | | 56 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 5 семестр | | | | | | | 65 |
| 6 семестр | | | | | | | |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | - | 26 | - | - | - | - | 26 |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями | - | 30 | - | - | - | - | 30 |
| Всего за 6 семестр | | | | | | | 56 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 9 |
| Итого за 6 семестр | | | | | | | 65 |
| Итого по дисциплине | | | | | | | 390 |

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

5.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Развитие физических качеств

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 переверотом из виса на перекладине).

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

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. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

В содержание занятий включаются: методическая практика в подготовке и проведении части учебного занятия в составе группы, самостоятельные занятия с использованием силовых тренажеров, специальных беговых и силовых упражнений без снарядов, упражнений в парах; организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм, силовым упражнениям на многопролетных гимнастических снарядах; организация и проведение самоконтроля за физическим развитием и работоспособностью с использованием функциональных проб и Гарвардского степ-теста.

5.4 Практические занятия

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|---|----------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Практическое занятие 1-13. Комплексные занятия | 26 |
| 2 | Практическое занятие 14-28. Прикладная гимнастика | 30 |
| Итого за 1 семестр | | 56 |
| 2 семестр | | |
| 2 | Практическое занятие 1-13. Подвижные игры | 26 |
| 1 | Практическое занятие 14-28. Комплексные занятия | 30 |
| Итого за 2 семестр | | 56 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Практическое занятие 1-13. Комплексные занятия | 26 |
| 2 | Практическое занятие 14-28. Прикладная гимнастика | 30 |
| Итого за 3 семестр | | 56 |
| 4 семестр | | |
| 2 | Практическое занятие 1-13. Кроссфит | 26 |
| 1 | Практическое занятие 14-28. Комплексные занятия | 30 |
| Итого за 4 семестр | | 56 |
| 5 семестр | | |
| 2 | Практическое занятие 1-13. Подвижные игры | 26 |
| 3 | Практическое занятие 14-28. Проектирование комплексов физических упражнений | 30 |
| Итого за 5 семестр | | 56 |
| 6 семестр | | |
| 2 | Практическое занятие 1-13. Кроссфит | 26 |
| 3 | Практическое занятие 14-28. Проектирование комплексов физических упражнений | 30 |
| Итого за 6 семестр | | 56 |
| Итого по дисциплине | | 336 |

5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

5.6 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

5.7 Курсовые работы

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/406647>.

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

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

б) дополнительная литература:

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

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

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

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

7. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

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

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

10. Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>, свободный (дата обращения: 27.01.2021).

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

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса используются:

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

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

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

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

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

8 Образовательные и информационные технологии

В рамках освоения дисциплины предполагается использовать практические занятия как образовательную технологию.

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.

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

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

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает контрольные нормативы по физической подготовленности.

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

К зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел рабочей программы дисциплины, все запланированные контрольные нормативы, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований.

Контрольный норматив

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов используются контрольные нормативы. Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения контрольных нормативов, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

Зачет

Зачет позволяет оценить уровень освоения дисциплины в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. К моменту сдачи зачета должны быть пройдены формы текущего

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

9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов

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

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

Контрольный норматив

ДЕВУШКИ

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

ЮНОШИ

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

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

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

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

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» изучается обучающимися с 1 по 6 семестр, в связи с этим входной контроль остаточных знаний не проводится.

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

| Компетенции | Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций | Критерии оценивания |
|----------------|---|---|
| I этап | | |
| УК-7 | ИД _{УК7} ¹ | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – основы методики самостоятельной физической тренировки; – основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека; – требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | ИД _{УК7} ² | |
| II этап | | |
| УК-7 | ИД _{УК7} ¹ | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту; – выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов программы обучения. – самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и |
| | ИД _{УК7} ² | |

| Компетенции | Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций | Критерии оценивания |
|-------------|---|--------------------------------|
| | | профессиональной деятельности. |

Зачет

«Зачтено» – заслуживает студент, продемонстрировавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы не менее чем на 2,5 балла; отработавший практические занятия не менее 50 %.

«Не зачтено» – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; выполнивший контрольные нормативы менее чем на 2,5 балла; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам обучения по дисциплине

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

10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» обучающимися организуется в виде практических занятий. Продолжительность изучения дисциплины – шесть семестров. Уровень и качество знаний обучающихся оцениваются по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета.

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: приобрести начальные практические умения и навыки организации физического самосовершенствования; сформировать необходимый уровень физической подготовленности.

В начале каждого практического занятия преподаватель кратко доводит до обучающихся цели и задачи занятия, обращая их внимание на наиболее сложные вопросы по изучаемой теме. В рамках практического занятия проводится выполнение контрольных нормативов (п. 9.6).

По структуре занятие по дисциплине 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 освоения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания преподавателя, систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, повышать свою физическую подготовленность и выполнять практические требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачет 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 освоения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.01 «Технология транспортных процессов».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 23 «Аэропортов и авиаперевозок» « 24 » мая 2021 года, протокол № 20 .

Разработчики:

к.п.н., профессор


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

Дементьев К.Н.

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н.



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

Голубев А.А.

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.э.н.


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

Панкратова А.Р.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета « 16 » июня 2021 года, протокол № 7 .