



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ  
ИМЕНИ ГЛАВНОГО МАРШАЛА АВИАЦИИ А.А. НОВИКОВА»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Ректор

Ю.Ю. Михальчевский

« 30 » мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки  
**43.03.01 Сервис**

Направленность программы (профиль)  
**Сервис в сфере транспорта**

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**заочная**

Санкт-Петербург  
2023

## 1 Цели освоения дисциплины

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

Задачами освоения дисциплины являются:

- освоение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности;
- освоение физических упражнений для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности;
- понимание способов развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к сервисному и организационно-управленческому типу задач профессиональной деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока Б1 (Элективные дисциплины по физической культуре и спорту).

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями).

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» изучается 1, 2 и 3 курсах (с 1 по 6 семестры).

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
ИД <sup>1</sup> <sub>УК-7</sub>	Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной

Код компетенции	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
	и профессиональной деятельности
ИД <sup>2</sup> <sub>УК-7</sub>	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД <sup>3</sup> <sub>УК-7</sub>	Владеет навыками поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

### Планируемые результаты изучения дисциплины:

#### Знать:

– методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>1</sup><sub>УК-7</sub>); физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>2</sup><sub>УК-7</sub>); способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>3</sup><sub>УК-7</sub>);

#### Уметь:

– применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>1</sup><sub>УК-7</sub>); выполнять физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>2</sup><sub>УК-7</sub>); применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>3</sup><sub>УК-7</sub>);

#### Владеть:

– способностью применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>1</sup><sub>УК-7</sub>); навыками выполнения физических упражнений для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>2</sup><sub>УК-7</sub>); способностью применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД<sup>3</sup><sub>УК-7</sub>).

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 390 академических часа, не переводящихся в зачетные единицы.

Наименование	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	390	65	65	65	65	65	65
Контактная работа:	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
лекции	–	–	–	–	–	–	–
практические занятия	–	–	–	–	–	–	–
семинары	–	–	–	–	–	–	–
лабораторные работы	–	–	–	–	–	–	–
курсовой проект (работа)	–	–	–	–	–	–	–
Самостоятельная работа обучающихся	366	61	61	61	61	61	61
Промежуточная аттестация	24	4	4	4	4	4	4
контактная работа	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
самостоятельная работа по подготовке к зачету	22,2	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7	3,7

#### 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	62	+	МРК, СРС	СЗ, Кр
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	91	+	МРК, СРС	СЗ, Кр
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	213	+	МРК, СРС	СЗ, Кр
Итого	366			
Промежуточная аттестация	24			3

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7		
Всего по дисциплине	390			

Сокращения: МРК – метод развивающейся кооперации, СЗ – ситуационное задание, Кр – контрольная работа, СРС – самостоятельная работа студента, З – зачет.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
<b>1 курс (1 семестр)</b>							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	-	-	-	31	-	31
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	-	-	-	30	-	30
Итого за 1 курс (1 семестр)	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация в форме зачета							4
Всего за 1 курс (1 семестр)							65
<b>1 курс (2 семестр)</b>							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	-	-	-	31	-	31
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	-	-	-	30	-	30
Итого за 1 курс (2 семестр)	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация в форме зачета							4
Всего за 1 курс (2 семестр)							65
<b>2 курс (3 семестр)</b>							
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	-	-	-	31	-	31
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	30	-	30
Итого за 2 курс (3 семестр)	-	-	-	-	61	-	61
Промежуточная аттестация в форме зачета							4
Всего за 2 курс (3 семестр)							65

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
<b>2 курс (4 семестр)</b>							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	–	–	–	–	61	–	61
Итого за 2 курс (семестр 4)	–	–	–	–	61	–	61
Промежуточная аттестация в форме зачета							4
Всего за 2 курс (семестр 4)							65
<b>3 курс (5 семестр)</b>							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	–	–	–	–	61	–	61
Итого за 3 курс (семестр 5)	–	–	–	–	61	–	61
Промежуточная аттестация в форме зачета							4
Всего за 3 курс (семестр 5)							65
<b>3 курс (6 семестр)</b>							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	–	–	–	–	61	–	61
Итого за 3 курс (семестр 6)	–	–	–	–	61	–	61
Промежуточная аттестация в форме зачета							4
Всего за 3 курс (семестр 6)							65
Всего по дисциплине							390

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

### 5.3 Содержание дисциплины

#### Тема 1. Развитие физических качеств

Совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию (для самостоятельного изучения). Формирование навыков коллективного взаимодействия (для самостоятельного изучения). 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, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине) (для самостоятельного изучения). Занятия направлены на освоение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения).

## **Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей**

Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении сложно-координационных упражнений, развитие устойчивости к укачиванию (для самостоятельного изучения). Формирование навыков коллективного взаимодействия (для самостоятельного изучения). 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 (для самостоятельного изучения). Занятия направлены на освоение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Способы развития физических качеств для поддержания должного уровня

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения).

### **Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями**

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности (для самостоятельного изучения). 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 (для самостоятельного изучения). Занятия направлены на освоение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельного изучения). Солидарность в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости (для самостоятельного изучения). Историческая, социальная и политическая значимость победы Советского народа в Великой отечественной войне (для самостоятельного изучения). Негативное воздействие на здоровье алкогольной и наркотической зависимости (для самостоятельного изучения). Необходимость участия в спортивной, научно-исследовательской, природоохранной и культурно-массовой деятельности как один из элементов проявления активной жизненной позиции (для самостоятельного изучения).

#### **5.4 Практические занятия**

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **5.5 Лабораторный практикум**

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.



## 5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
	1 курс (1 семестр)	
1	1. Изучение теоретического материала по теме: «Развитие физических качеств» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий. 3. Выполнение контрольной работы.	31
2	1. Изучение теоретического материала по теме: «Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1, 2, 3, 5]. 2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий. 3. Выполнение контрольной работы.	30
Итого за 1 курс (1 семестр)		61
	1 курс (2 семестр)	
1	1. Изучение теоретического материала по теме: «Развитие физических качеств» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий. 3. Выполнение контрольной работы.	31
2	1. Изучение теоретического материала по теме: «Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1, 2, 3, 5]. 2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий. 3. Выполнение контрольной работы.	30

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
Итого за 1 курс (2 семестр)		61
2 курс (3 семестр)		
2	<p>1. Изучение теоретического материала по теме: «Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13].</p> <p>2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий.</p> <p>3. Выполнение контрольной работы.</p>	31
3	<p>1. Изучение теоретического материала по теме: «Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1, 2, 3, 5].</p> <p>2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий.</p> <p>3. Выполнение контрольной работы.</p>	30
Итого за 2 курс (3 семестр)		61
2 курс (4 семестр)		
3	<p>1. Изучение теоретического материала по теме: «Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1, 2, 3, 5].</p> <p>2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий.</p> <p>3. Выполнение контрольной работы.</p>	61
Итого за 2 курс (4 семестр)		61
3 курс (5 семестр)		

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
3	1. Изучение теоретического материала по теме: «Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий. 3. Выполнение контрольной работы.	61
Итого за 3 курс (5 семестр)		61
3 курс (6 семестр)		
3	1. Изучение теоретического материала по теме: «Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 2. Подготовка к выполнению ситуационных заданий. 3. Выполнение контрольной работы.	61
Итого за 3 курс (6 семестр)		61
Итого по дисциплине		366

## 5.7 Курсовые работы

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Письменский, И. А. **Физическая культура : учебник для вузов** / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588> (дата обращения: 26.03.2023).

2 **Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов** / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456321> (дата обращения: 26.03.2023).

3 **Физическая культура : учебное пособие для вузов** / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 26.03.2023).

4 **Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов** / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/466072> (дата обращения: 26.03.2023).

б) дополнительная литература:

5 Бортный Н.А. **Нормальная физиология: Учеб. пособ. для вузов** [Текст] / Н. А. Бортный, Т. Н. Бортная. - М.: Эксмо, 2011. - 384с. Количество экземпляров 18.

6 Кузина С.И. **Нормальная физиология. Конспект лекций** [Текст] / С. И. Кузина, С. С. Фирсова. - М. : Эксмо, 2007. - 160с. Количество экземпляров 15.

7 **Основы физиологии человека: Метод. указ. по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы. Для студ. ЗФ** [Текст] / Колосов В.А., сост., Голубев А.В., сост. - СПб.: ГУГА, 2010. – 14 с. Количество экземпляров – 50.

8 **Энциклопедия социальных практик поддержки инвалидов в Российской Федерации** [Электронный ресурс]: энциклопедия / под ред. Холостовой Е.И., Климантовой Г.И.. — Электрон. дан. — Москва: Дашков и К, 2016. — 824 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70663>. — Загл. с экрана. свободный (дата обращения 26.03.2023).

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

9 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения 26.03.2023).

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

10 **Библиотека СПбГУ ГА** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru> / свободный доступ (дата обращения: 26.03.2023).

11 **Образовательная платформа «Юрайт»** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://urait.ru/library/vo> / свободный доступ (дата обращения: 26.03.2023).

12 **Российская национальная библиотека** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru> / свободный доступ (дата обращения: 26.03.2023).

13 **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books> / свободный доступ (дата обращения: 26.03.2023).

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Общественная и специальная физическая подготовка	Спортивный зал лабораторного корпуса проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А	(длина 35м, ширина 17м., высота 8.5м.) – специализированный зал для игр по баскетболу, волейболу, мини- футболу. Оборудован стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для игр в мини-футбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, коврики для упражнений. Пропускная способность 60 человек за учебное занятие. При зале имеются: преподавательская-тренерская, комната для судей, методический кабинет, четыре раздевалки, четыре душевых кабины, комната для хранения спортивного инвентаря.	Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется
	Тренажерный зал лабораторного корпуса проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38,	Имеются 10 тренажеров для занятий на различные группы мышц. Пропускная способность 30 человек за учебное занятие.	

Наименование дисциплины	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
	лит. А		
	Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м для проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А	(футбольное поле с зеленым газоном). Позволяет проводить учебные занятия по мини-футболу, футболу и проведению спортивных праздников. Оборудован со стороны учебного корпуса скамейками. Пропускная способность – 200 человек.	
	Гимнастический городок с многопролетными снарядами для проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А	Имеются многопролетные перекладины, многопролетные брусья, гимнастические скамейки для прессы, снаряды для отработки силовых упражнений, специализированные гимнастические скамейки для силовых упражнений. Пропускная способность – 100 человек	

## **8 Образовательные и информационные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используются классические формы и методы обучения, такие как самостоятельная работа обучающихся и метод развивающейся кооперации.

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать следующие образовательные технологии.

В качестве элемента практической подготовки в рамках дисциплин «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используется в рамках самостоятельной работы обучающихся метод развивающейся кооперации, который заключается в постановке перед обучающимися ситуационного задания, для решения которого требуется его объединение с распределением внутренних ролей в группе. Это позволяет обучающемуся выслушивать и принимать во внимание взгляды других людей, дискутировать и защищать свою точку зрения, справляться с разнообразием мнений, сотрудничать и работать в команде, брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью учебной работы. Самостоятельная работа обучающегося реализуется в систематизации, планировании, контроле и регулировании его учебно-профессиональной деятельности, а также в активизации собственных познавательно-мыслительных действий без непосредственной помощи и руководства со стороны преподавателя. Ее основной целью является формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по некоторым не особо сложным вопросам теоретического курса, закрепление и углубление полученных знаний, самостоятельная работа со справочниками, периодическими изданиями и научно-популярной литературой, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях. Самостоятельная работа подразумевает выполнение учебных заданий, в том числе и индивидуальных, получаемых обучающимся после каждого занятия. Все задания, выносимые на самостоятельную работу, выполняются обучающимся либо в конспекте, либо на отдельных листах формата А4 (по указанию преподавателя). Контроль выполнения заданий, выносимых на самостоятельную работу, осуществляет преподаватель.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» предназначен для выявления и оценки уровня и качества знаний обучающихся по результатам промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета 1, 2 и 3 курсах (с 1 по 6 семестры), выполнение контрольной работы.

Фонд оценочных средств для текущего контроля включает: ситуационные задания и темы контрольных работ.

Ситуационные задания носят практико-ориентированный характер, используются в рамках практической подготовки с целью оценки формирования, закрепления, развития практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы. Выполнение комплекса учебных и исследовательских заданий, в формате ситуационных заданий, позволяют оценить умения и навыки обучающегося самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач, ориентироваться в информационном пространстве, а также уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.

Контроль выполнения задания, выдаваемого на самостоятельную работу, преследует собой цель своевременного выявления плохо усвоенного материала дисциплины для последующей корректировки или организации обязательной консультации. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета на 1, 2 и 3 курсах (с 1 по 6 семестры). Зачет позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины. Зачет предполагает ответ на вопросы из перечня вопросов, вынесенных на зачет. К моменту сдачи зачета должны быть благополучно пройдены предыдущие формы контроля.

Контрольная работа проводится по темам с использованием типовых ситуационных заданий, сформулированных преподавателем, в соответствии с данной программой и предназначена для оценки уровня сформированности компетенций, осваиваемых в ходе самостоятельной работы студентов.

Методика формирования результирующей оценки в обязательном порядке учитывает активность обучающихся на практических занятиях, участие обучающихся в конференциях и подготовку ими публикаций, что отражено в балльно-рейтинговой оценке контроля успеваемости и знаний обучающихся в п. 9.1. Описание шкалы оценивания, используемой для проведения промежуточных аттестаций, приведено в п. 9.5.

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

Общая трудоемкость дисциплины 390 академических часа. Вид промежуточного контроля – зачёт на 1, 2 и 3 курсах (с 1 по 6 семестры).

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		



Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковы й номер недели с начала семестра)	Примеча ние
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
<b>Курс 1 (Семестр 1)</b>				
<b><i>Тема 1. Развитие физических качеств</i></b>				
<b><i>Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей</i></b>				
СРС	45	70		СЗ, Кр
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
<b>Итого дополнительно премиальных баллов</b>	—	<b>20</b>	—	—
<b>Всего по дисциплине для рейтинга</b>	—	<b>120</b>	—	—
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			
<b>Курс 1 (Семестр 2)</b>				
<b><i>Тема 1. Развитие физических качеств</i></b>				
<b><i>Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей</i></b>				
СРС	45	70		СЗ, Кр
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премияльные виды деятельности</b>	—	—	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковы й номер недели с начала семестра)	Примеча ние
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
<b>(для учета при определении рейтинга)</b>				
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
<b>Итого дополнительно премиальных баллов</b>	—	<b>20</b>	—	—
<b>Всего по дисциплине для рейтинга</b>	—	<b>120</b>	—	—
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			
Курс 2 (Семестр 3)				
<b>Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей</b>				
<b>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</b>				
СРС	45	70		СЗ, Кр
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
<b>Итого дополнительно премиальных баллов</b>	—	<b>20</b>	—	—
<b>Всего по дисциплине для рейтинга</b>	—	<b>120</b>	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковы й номер недели с начала семестра)	Примеча ние
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		
Курс 2 (Семестр 4)				
<i><b>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</b></i>				
СРС	45	70		СЗ, Кр
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
<b>Итого дополнительно премиальных баллов</b>	—	<b>20</b>	—	—
<b>Всего по дисциплине для рейтинга</b>	—	<b>120</b>	—	—
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>		
60 и более		«зачтено»		
менее 60		«не зачтено»		
Курс 3 (Семестр 5)				
<i><b>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</b></i>				
СРС	45	70		СЗ, Кр
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковы й номер недели с начала семестра)	Примеча ние
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
<b>Итого дополнительно премиальных баллов</b>	—	<b>20</b>	—	—
<b>Всего по дисциплине для рейтинга</b>	—	<b>120</b>	—	—
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>			
60 и более	«зачтено»			
менее 60	«не зачтено»			
Курс 3 (Семестр 6)				
<b>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</b>				
СРС	45	70		СЗ, Кр
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премиальные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
<b>Итого дополнительно премиальных баллов</b>	—	<b>20</b>	—	—
<b>Всего по дисциплине для рейтинга</b>	—	<b>120</b>	—	—

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковы й номер недели с начала семестра)	Примеча ние
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
<b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>		<b>Оценка (по «академической» шкале)</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**

Лекционных и практических занятий учебным планом не предусмотрены.  
Групповое решение обучающимися ситуационной задачи в рамках реализации метода развивающейся кооперации оценивается до 10 баллов.  
Выполнение контрольной работы – от 45 до 60 баллов.

## **9.3 Темы курсовых работ по дисциплине**

Написание курсовых работ 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 на 1 курсе (с первого семестра).

## **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 <sup>1</sup> <sub>УК-7</sub> ИД <sup>2</sup> <sub>УК-7</sub> ИД <sup>3</sup> <sub>УК-7</sub>	Знает: – методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
		<p>сервисной деятельности; физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности; способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности;</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности;</li> </ul> <p>выполнять физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности;</p>
II этап		
УК-7	<p>ИД<sup>1</sup><sub>УК-7</sub> ИД<sup>2</sup><sub>УК-7</sub> ИД<sup>3</sup><sub>УК-7</sub></p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности;</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности; навыками выполнения физических упражнений для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности; способностью применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня</li> </ul>

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
		физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.

Характеристики шкалы оценивания промежуточной аттестации приведены ниже.

1. Максимальное количество баллов, полученных за зачет – 30. Минимальное (зачетное) количество баллов («зачет» сдан) – 15 баллов.

2. При наборе менее 15 баллов - зачет считается не сданным по причине недостаточного уровня знаний. При неудовлетворительной сдаче зачета или неявке по неуважительной причине на зачет зачетная составляющая приравнивается к нулю. В этом случае обучающийся в установленном в СПбГУ ГА порядке обязан пересдать зачет.

3. Оценка за зачет выставляется как сумма набранных баллов за ответы на один вопрос и за выполнение задания.

4. Ответы на вопросы оцениваются следующим образом:

*1 балл:* обучающийся дает неправильный ответ на вопрос, не демонстрирует знаний, умений и навыков, соответствующих формируемым в процессе освоения дисциплины компетенциям (нет ответа на вопрос) или отказ от ответа;

*2 балла:* ответ обучающегося на вопрос неудовлетворителен, обучающийся демонстрирует фрагментарные знания в рамках формируемых компетенций, незнание лекционного материала;

*3 балла:* ответ обучающегося на вопрос неудовлетворителен, требуется значительное количество наводящих вопросов, обучающийся не может воспроизвести и объяснить основные положения вопроса, демонстрирует слабые знания лекционного материала;

*4 балла:* обучающийся демонстрирует минимальные знания основных положений вопросов в пределах лекционного материала;

*5 баллов:* обучающийся демонстрирует знания основных положений вопроса, логически верно излагает свои мысли, показывает основы умений использования эти знания, пытаясь объяснить их на конкретных примерах;

*6 баллов:* обучающийся демонстрирует систематизированные знания основных положений вопроса, логически верно и грамотно излагает свои мысли, ориентируется в его проблематике, показывает умения использовать эти знания, описывая различные существующие в науке точки зрения на проблему и приводя конкретные примеры;

*7 баллов:* обучающийся демонстрирует достаточно полные и систематизированные знания, логически верно и грамотно излагает свои мысли, четко описывает проблематику вопроса, ориентируется во всех темах дисциплины, показывает умения и навыки использовать эти знания, обосновывая свою точку зрения на проблему и приводя конкретные примеры, но требовались наводящие вопросы;

*8 баллов:* обучающийся демонстрирует полные и систематизированные знания, логически верно и грамотно излагает свои мысли, четко описывает проблематику вопроса, хорошо ориентируется во всех темах дисциплины, показывает умения и навыки использования этих знаний, делая выводы, приводя существующие в науке точки зрения, сравнивая их сильные и слабые стороны, обосновывая свою точку зрения, приводя конкретные примеры;

*9 баллов:* обучающийся демонстрирует полные и систематизированные знания, логически верно и грамотно излагает свои мысли, четко описывает проблематику вопроса, хорошо ориентируется во всех темах дисциплины, показывает умения и навыки использования этих знаний, делая выводы, пытаясь самостоятельно решать выявленные проблемы, приводя конкретные примеры;

*10 баллов:* обучающийся демонстрирует полные и систематизированные знания, логически верно и грамотно излагает свои мысли, четко описывает проблематику вопроса, хорошо ориентируется во всех темах дисциплины, использует для ответа знания, полученные в других дисциплинах, а также и информацию из источников, не указанных в курсе данной дисциплины, показывает умения и навыки использования этих знаний, делая выводы, пытаясь самостоятельно и творчески решать выявленные проблемы, приводя конкретные примеры.

Выполнение практического задания (3 вопрос) оценивается следующим образом:

*10 баллов:* задание выполнено на 91-100 %, решение и ответ аккуратно оформлены, выводы обоснованы, дана правильная и полная интерпретация выводов, обучающийся аргументированно обосновывает свою точку зрения, уверенно и правильно отвечает на вопросы преподавателя;

*9 баллов:* задание выполнено на 86-90 %, решение и ответ аккуратно оформлены, выводы обоснованы, дана правильная и полная интерпретация выводов, обучающийся аргументированно обосновывает свою точку зрения, правильно отвечает на вопросы преподавателя;

*8 баллов:* задание выполнено на 81-85 %, ход решения правильный, незначительные погрешности в оформлении; правильная, но не полная интерпретация выводов, обучающийся дает правильные, но не полные ответы на вопросы преподавателя, испытывает некоторые затруднения в интерпретации полученных выводов;

*7 баллов:* задание выполнено на 74-80 %, ход решения правильный, значительные погрешности в оформлении; правильная, но не полная интерпретация выводов, обучающийся дает правильные, но не полные ответы



на вопросы преподавателя, испытывает определенные затруднения в интерпретации полученных выводов;

*6 баллов:* задание выполнено 66-75 %, подход к решению правильный, есть ошибки, оформление с незначительными погрешностями, неполная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

*5 баллов:* задание выполнено на 60-65 %, подход к решению правильный, есть ошибки, значительные погрешности при оформлении, не полная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

*4 балла:* задание выполнено на 55-59 %, подход к решению правильный, есть ошибки, значительные погрешности при оформлении, не полная интерпретация выводов, не все ответы на вопросы преподавателя правильные, не способен интерпретировать полученные выводы;

*3 балла:* задание выполнено на 41-54 %, решение содержит грубые ошибки, неаккуратное оформление работы, неправильная интерпретация выводов, обучающийся дает неправильные ответы на вопросы преподавателя;

*2 балла:* задание выполнено на 20-40 %, решение содержит грубые ошибки, неаккуратное оформление работы, выводы отсутствуют; не может прокомментировать ход решения задачи, дает неправильные ответы на вопросы преподавателя;

*1 балл:* задание выполнено менее, чем на 20 %, решение содержит грубые ошибки, обучающийся не может прокомментировать ход решения задачи, не способен сформулировать выводы по работе.

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

Текущий контроль успеваемости и знаний студентов не предусмотрен, так как учебным планом не предусмотрены лекционные и практические занятия.

### **Примерный перечень тем контрольных работ по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка»**

1. Методика выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.

2. Методика выполнения общефизических и специальных физических упражнений.

3. Методика выполнения упражнений в парах (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания).

4. Совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий.

5. Формирование навыков коллективного взаимодействия.
6. Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке.
7. Методика выполнения спортивных и подвижных игр.
8. Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий.

### **Примерный перечень вопросов к зачету для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка»**

1. Методика выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений.
2. Методика выполнения общефизических и специальных физических упражнений (для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).
3. Методика выполнения упражнений в парах (стигание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания).
4. Совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию.
5. Формирование навыков коллективного взаимодействия.
6. Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении сложно-координационных упражнений, развитие устойчивости к укачиванию.
7. Методика выполнения спортивных и подвижных игр.
8. Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности.
9. Методика выполнения координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.
10. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.
11. Методика выполнения оздоровительной и восстановительной гимнастики.

12. Методика выполнения несложных приемов самомассажа и релаксации.
13. Методика выполнения здоровьесформирующих подвижных игр.
14. Методика выполнения физических упражнений, развивающих гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.
15. Методика выполнения физические упражнения, развивающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере транспорта.
16. Методика выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса.
17. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
18. Методика выполнения самостоятельной оздоровительной и восстановительной гимнастики.
19. Методика осуществления контроля и оценки физического состояния организма человека.
20. Требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.
21. Основы здорового образа жизни и механизм профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере транспорта; методику пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
22. Охарактеризуйте этапы поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере сервиса на транспорте.
23. Основы поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере сервиса на транспорте.
24. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.
25. Методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций на предприятии транспортного сервиса.
26. Солидарность в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости.
27. Историческая, социальная и политическая значимость победы Советского народа в Великой отечественной войне.
28. Негативное воздействие на здоровье алкогольной и наркотической зависимости.
29. Необходимость участия в спортивной, научно-исследовательской и культурно-массовой деятельности как один из элементов проявления активной

жизненной позиции в процессе спортивной, научно-исследовательской, природоохранной и культурно-массовой деятельности.

### **Типовые практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачета) по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка»**

1. Определите уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в рамках предприятия сервиса авиатранспортной отрасли.

2. Продемонстрируйте способность к пропаганде активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

3. Охарактеризуйте этапы поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере сервиса на транспорте.

### ***Типовые ситуационные задания к зачету***

1. Координационные упражнения на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения.

2. Упражнения, направленные на развитие физических качеств работы в контактной зоне с потребителем, консультирования, согласования вида, формы и объема процесса сервиса в сфере транспорта.

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

Приступая на 1 курсе (в 1 семестре) к изучению дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка», обучающемуся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий. Обучающемуся следует уяснить, что уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от его активной и систематической работы на практических занятиях.

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются практические занятия (п. 5.2, 5.3, 5.4).

Практические занятия по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» проводятся в соответствии с п. 5.4. Цели практических занятий: закрепить теоретические знания и практические навыки, полученные обучающимся в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы; приобрести начальные практические умения и навыки физической подготовке.

Темы практических занятий (п. 5.4) заранее сообщаются обучающимся для того, чтобы они имели возможность подготовиться и проработать соответствующие теоретические вопросы дисциплины. В начале каждого

практического занятия преподаватель кратко доводит до обучающихся цели и задачи занятия, обращая их внимание на наиболее сложные вопросы по изучаемой теме.

На практических занятиях обучающиеся выполняют практические задания по физической подготовке.

По итогам практических занятий преподаватель выставляет полученные обучающимся баллы, согласно п. 9.1 и п. 9.2. Отсутствие обучающегося на занятиях или его неактивное участие в них может быть компенсировано самостоятельным выполнением дополнительных заданий и представлением их на проверку преподавателю в установленные им сроки.

В современных условиях перед обучающимся стоит важная задача – научиться работать с массивами информации. Обучающимся необходимо развивать в себе способность и потребность использовать доступные информационные возможности и ресурсы для поиска нового знания и его распространения. Обучающимся необходимо научиться управлять своей исследовательской и познавательной деятельностью в системе «информация – знание – информация». Прежде всего, для достижения этой цели, в вузе организуется самостоятельная работа обучающихся. Кроме того, современное обучение предполагает, что существенную часть времени в освоении дисциплины обучающийся проводит самостоятельно. Принято считать, что такой метод обучения должен способствовать творческому овладению обучающимися специальными знаниями и навыками.

Самостоятельная работа обучающегося весьма многообразна и содержательна. Она включает следующие виды занятий (п. 5.6):

- самостоятельный поиск, анализ информации и проработка учебного материала;
- подготовку к выполнению ситуационных заданий (примерный перечень заданий в п. 9.6);
- подготовку к выполнению контрольной работы (типовой перечень тем в п. 9.6).

Систематичность занятий предполагает равномерное, в соответствии с пп. 5.2, 5.4 и 5.6, распределение объема работы в течение всего предусмотренного учебным планом срока овладения дисциплиной «Общефизическая и специальная физическая подготовка». Такой подход позволяет избежать дефицита времени, перегрузок, спешки и т. п. в завершающий период изучения дисциплины. Последовательность работы означает преемственность и логику в овладении знаниями по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка». Данный принцип изначально заложен в учебном плане при определении очередности изучения дисциплин. Аналогичный подход применяется при определении последовательности в изучении тем дисциплины.

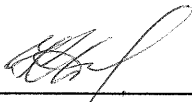
Завершающим этапом освоения дисциплины является подготовка к сдаче зачета на первом, втором и третьем курсе, предполагающий интеграцию и систематизацию всех полученных при изучении дисциплины. Примерный

перечень вопросов и практических заданий для зачета по дисциплине «Общесфизическая и специальная физическая подготовка» приведены в п. 9.6.

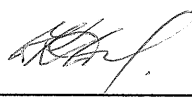
Рабочая программа дисциплины «Общезащитная и специальная физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «10» апреля 2023 года, протокол № 9.

Разработчик:

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

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

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

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

д.э.н., доцент  Кошелева Т.Н.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «29» мая 2023 года, протокол № 8.