



**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  
**очная**

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 в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах.

## 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:	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 обучающихся	–	–	–	–	–	–	–
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	52	+	ПЗ, МРК	РПЗ, СЗ
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	70	+	ПЗ	РПЗ, Т
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	214	+	ПЗ	РПЗ, Т
Итого	336			
Промежуточная аттестация	54			3

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

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, РПЗ – решение практических заданий, Т – тестирование, МРК – метод развивающейся кооперации, СЗ – ситуационное задание, З – зачет.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
<b>1 семестр</b>							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	26	-	-	-	-	26
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	30	-	-	-	-	30
Итого за семестр 1	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 1							65
<b>2 семестр</b>							
Тема 1. Развитие физических качеств	-	26	-	-	-	-	26
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	30	-	-	-	-	30
Итого за семестр 2	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 2							65
<b>3 семестр</b>							
Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей	-	10	-	-	-	-	10
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	46	-	-	-	-	46
Итого за семестр 3	-	56	-	-	-	-	56
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 3							65

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
<b>4 семестр</b>							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	–	56	–	–	–	–	56
Итого за семестр 4	–	56	–	–	–	–	56
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 4							65
<b>5 семестр</b>							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	–	56	–	–	–	–	56
Итого за семестр 5	–	56	–	–	–	–	56
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за семестр 5							65
<b>6 семестр</b>							
Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	–	56	–	–	–	–	56
Итого за семестр 6	–	56	–	–	–	–	56
Промежуточная аттестация в форме зачета							9
Всего за 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. Формирование навыков коллективного взаимодействия. В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания);

упражнения в парах; силовые упражнения (стигание 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). Занятия направлены на освоение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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.

## **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. Формирование навыков коллективного взаимодействия. В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы. Занятия направлены на освоение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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.

## **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. 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. Занятия направлены на освоение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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. Солидарность в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости. Историческая, социальная и политическая значимость победы Советского народа в Великой отечественной войне. Негативное воздействие на здоровье алкогольной и наркотической зависимости. Необходимость участия в спортивной, научно-исследовательской, природоохранной и культурно-массовой деятельности как один из элементов проявления активной жизненной позиции.

#### 5.4 Практические занятия

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
1 семестр		
1	Практическое занятие 1. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к выполнению ситуационных заданий	2
1	Практическое занятие 2. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 3. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 4. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 5. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 6. «Комплексные занятия»	2





Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
2	Практическое занятие 27. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 28. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 1		56
2 семестр		
1	Практическое занятие 1. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к выполнению ситуационных заданий	2
1	Практическое занятие 2. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 3. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 4. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 5. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 6. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 7. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 8. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 9. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 10. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 11. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 12. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
1	Практическое занятие 13. «Комплексные занятия» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 14. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 15. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 16. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 17. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
2	Практическое занятие 18. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 19. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 20. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 21. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 22. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 23. «Прикладная гимнастика»	2
2	Практическое занятие 24. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 25. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 26. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 27. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 28. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 2		56
3 семестр		
2	Практическое занятие 1. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 2. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 3. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 4. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
2	Практическое занятие 5. «Прикладная гимнастика» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 6. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 7. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 8. «Проектирование комплексов физических упражнений»	2



Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	Подготовка к выполнению практических заданий	
3	Практическое занятие 23. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 24. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 25. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 26. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 27. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 28. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 3		56
4 семестр		
3	Практическое занятие 1. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 2. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 3. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 4. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 5. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 6. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 7. «Проектирование комплексов физических упражнений»	2



Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	Подготовка к выполнению практических заданий	
3	Практическое занятие 22. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 23. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 24. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 25. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 26. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 27. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 28. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 4		56
5 семестр		
3	Практическое занятие 1. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 2. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 3. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 4. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 5. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 6. «Проектирование комплексов физических упражнений»	2





Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	Подготовка к выполнению практических заданий	
3	Практическое занятие 21. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 22. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 23. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 24. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 25. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 26. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 27. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 28. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 5		56
6 семестр		
3	Практическое занятие 1. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 2. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 3. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 4. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 5. «Проектирование комплексов физических упражнений»	2



Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
	Подготовка к выполнению практических заданий	
3	Практическое занятие 20. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 21. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 22. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 23. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 24. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 25. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 26. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 27. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий	2
3	Практическое занятие 28. «Проектирование комплексов физических упражнений» Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка к тестированию	2
Итого за семестр 6		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.

## **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: 12.05.2021).

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: 12.05.2021).

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: 12.05.2021).

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: 12.05.2021).

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 11.05.2021).

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

9 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения 11.05.2021).

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: 11.05.2021).

11 **Образовательная платформа «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/library/vo> / свободный доступ (дата обращения: 11.05.2021).

12 **Российская национальная библиотека** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru> / свободный доступ (дата обращения: 11.05.2021).

13 **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/books> / свободный доступ (дата обращения: 11.05.2021).

## 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	Имеются 10 тренажеров для занятий на различные группы мышц. Пропускная	

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
	занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А	способность 30 человек за учебное занятие.	
	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 практические занятия и метод развивающейся кооперации.

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать следующие образовательные технологии.

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, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Практические занятия – это метод репродуктивного обучения, обеспечивающий связь теории и практики, содействующий выработке у обучающихся умений и навыков применения знаний, полученных на практических занятиях. Практические занятия как образовательная технология помогают обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера. На практических занятиях по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» обучающиеся обучаются умениям и навыкам, необходимым для укрепления физического здоровья обучающихся, закрепляя полученные в ходе практических занятий знания. На практических занятиях в качестве интерактивных образовательных технологий применяется: метод развивающейся кооперации.

Практические занятия по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» являются составляющими практической подготовки обучающихся, так как предусматривают их участие в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью. Рассматриваемые в рамках практического занятия задания, ситуации, примеры и проблемы имеют профессиональную направленность и содержат элементы, необходимые для формирования компетенций в рамках подготовки бакалавра по направлению «Сервис». Главным содержанием практического занятия является индивидуальная практическая работа каждого обучающегося.

Таким образом, практические занятия по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» являются составляющими практической подготовки обучающихся, так как предусматривают их участие в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

В качестве элемента практической подготовки в рамках дисциплин «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используется на практических занятиях 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 в и защищать свою точку зрения, справляться с разнообразием мнений, сотрудничать и работать в команде, брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Общезначительная и специальная физическая подготовка» предназначен для выявления и оценки уровня и качества знаний обучающихся по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета в первом, втором, третьем, четвертом, пятом и шестом семестре.

Фонд оценочных средств для текущего контроля включает: тестовые и практические задания, ситуационные задания.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации», обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата и программам специалитета (формы, периодичность и порядок)». Текущий контроль успеваемости обучающихся включает выполнение нормативов, ситуационные задания и задания по темам дисциплины.

Выполнение практических заданий, т.е. отработка упражнений в рамках практического занятия, определяет целостное представление о содержании и методах физической подготовки, односторонним или двусторонним методами в составе групп.

Практические задания и 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.

Тестирование – исследовательский метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств обучающегося, стандартизированное задание (или особым образом связанные между собой задания) возрастающей трудности, специфической формы, позволяющее качественно оценить, структуру знаний и эффективно измерить уровень знаний, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у обучающегося.

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 в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестре. 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.

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 текущего 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 (1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестр).

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядков й номер недели с начала семестра)	Примечание
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
<b>Семестр 1</b>				
<b><i>Тема 1. Развитие физических качеств</i></b>				
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	РПЗ, СЗ, УО
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 4	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 6	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 7	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 8	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 9	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 10	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 11	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 12	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 13	1,6	2,5	7	РПЗ
<b><i>Итого по теме 1, семестр 1</i></b>	<b>20,8</b>	<b>32,5</b>		
<b><i>Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей</i></b>				
Практическое занятие 14	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 15	1,6	2,5	8	РПЗ

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		
Практическое занятие 16	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 17	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 18	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 19	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 20	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 21	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 22	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 23	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 24	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 25	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 26	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 27	1,7	2,5	14	РПЗ
Практическое занятие 28	1,7	2,5	14	РПЗ, УО, Т
<b>Итого по теме 2, семестр 1</b>	<b>24,2</b>	<b>37,5</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>	—	—
<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»		
Семестр 2				
<b>Тема 1. Развитие физических качеств</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		
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	РПЗ, СЗ, УО
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 2	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 3	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 4	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 5	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 6	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 7	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 8	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 9	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 10	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 12	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 13	1,6	2,5	9	РПЗ
<b>Итого по теме 1, семестр 2</b>	<b>20,8</b>	<b>32,5</b>		
<b>Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей</b>				
Практическое занятие 14	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 15	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 16	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 17	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 18	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 19	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 20	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 21	1,6	2,5	14	РПЗ
Практическое занятие 22	1,6	2,5	15	РПЗ
Практическое занятие 23	1,6	2,5	15	РПЗ
Практическое занятие 24	1,6	2,5	16	РПЗ
Практическое занятие 25	1,6	2,5	17	РПЗ
Практическое занятие 26	1,6	2,5	17	РПЗ
Практическое занятие 27	1,7	2,5	18	РПЗ
Практическое занятие 28	1,7	2,5	18	РПЗ, УО, Т
<b>Итого по теме 2, семестр 2</b>	<b>24,2</b>	<b>37,5</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 (порядковы й номер недели с начала семестра)	Примеча ние
	Мини- мальное значение	Макси- мальное значение		
<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»			
Семестр 3				
<b>Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей</b>				
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 4	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	РПЗ, УО, Т
<b>Итого по теме 2, семестр 3</b>	<b>8</b>	<b>12,5</b>		
<b>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</b>				
Практическое занятие 6	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 7	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 8	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 9	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 10	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 11	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 12	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 13	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 14	1,6	2,5	7	РПЗ

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		
Практическое занятие 15	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 16	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 17	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 18	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 19	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 20	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 21	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 22	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 23	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 24	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 25	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 26	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 27	1,7	2,5	14	РПЗ
Практическое занятие 28	1,7	2,5	14	РПЗ, УО, Т
<b>Итого по теме 3, семестр 3</b>	<b>37</b>	<b>57,5</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>	—	—
<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»		
Семестр 4				

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>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</b>				
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 4	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 6	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 7	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 8	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 9	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 10	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 11	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 12	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 13	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 14	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 15	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 16	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 17	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 18	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 19	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 20	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 21	1,6	2,5	14	РПЗ
Практическое занятие 22	1,6	2,5	15	РПЗ
Практическое занятие 23	1,6	2,5	15	РПЗ
Практическое занятие 24	1,6	2,5	16	РПЗ
Практическое занятие 25	1,6	2,5	17	РПЗ
Практическое занятие 26	1,6	2,5	17	РПЗ
Практическое занятие 27	1,7	2,5	18	РПЗ
Практическое занятие 28	1,7	2,5	18	РПЗ, УО, Т
<b>Итого по теме 3, семестр 4</b>	<b>45</b>	<b>70</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>	—	—
<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»		
Семестр 5				
<b><i>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</i></b>				
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 4	1,6	2,5	2	РПЗ
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 6	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 7	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 8	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 9	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 10	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 11	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 12	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 13	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 14	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 15	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 16	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 17	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 18	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 19	1,6	2,5	10	РПЗ

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		
Практическое занятие 20	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 21	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 22	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 23	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 24	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 25	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 26	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 27	1,7	2,5	14	РПЗ
Практическое занятие 28	1,7	2,5	14	РПЗ, УО, Т
<b>Итого по теме 3, семестр 5</b>	<b>45</b>	<b>70</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>	—	—
<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>Семестр 6</b>				
<b>Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями</b>				
Практическое занятие 1	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 2	1,6	2,5	1	РПЗ
Практическое занятие 3	1,6	2,5	2	РПЗ



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		
Практическое занятие 4	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 5	1,6	2,5	3	РПЗ
Практическое занятие 6	1,6	2,5	4	РПЗ
Практическое занятие 7	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 8	1,6	2,5	5	РПЗ
Практическое занятие 9	1,6	2,5	6	РПЗ
Практическое занятие 10	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 11	1,6	2,5	7	РПЗ
Практическое занятие 12	1,6	2,5	8	РПЗ
Практическое занятие 13	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 14	1,6	2,5	9	РПЗ
Практическое занятие 15	1,6	2,5	10	РПЗ
Практическое занятие 16	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 17	1,6	2,5	11	РПЗ
Практическое занятие 18	1,6	2,5	12	РПЗ
Практическое занятие 19	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 20	1,6	2,5	13	РПЗ
Практическое занятие 21	1,6	2,5	14	РПЗ
Практическое занятие 22	1,6	2,5	15	РПЗ
Практическое занятие 23	1,6	2,5	15	РПЗ
Практическое занятие 24	1,6	2,5	16	РПЗ
Практическое занятие 25	1,6	2,5	17	РПЗ
Практическое занятие 26	1,6	2,5	17	РПЗ
Практическое занятие 27	1,7	2,5	18	РПЗ
Практическое занятие 28	1,7	2,5	18	РПЗ, Т
<b>Итого по теме 3</b>	<b>45</b>	<b>70</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>	—	—
<b>Премияльные виды деятельности (для учета при определении рейтинга)</b>	—	—	—	—
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам	—	10	—	—

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		
дисциплины				
<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»			

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

Посещение практического занятия с ведением конспекта оценивается в 1,6 баллов (по 27 и 28 практическим занятиям – 1,7 баллов). Выполнение практических заданий – до 0,9 баллов (по 27 практическому занятию – до 0,8 баллов; по 28 практическому занятию – до 0,5 баллов; по практическому занятию 1 семестр 1 и 2 – до 0,6 баллов; по практическому занятию 5 семестр 3 – до 0,6 баллов). Тестирование – до 0,3 балла.

Групповое решение обучающимися ситуационной задачи в рамках реализации метода развивающейся кооперации оценивается до 0,3 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 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>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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;</li> </ul> <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; выполнять физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности;</li> </ul>
II 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>	<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</li> </ul>

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
		подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности; способностью применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня 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**

Семестр 1, 2

Тема 1. Развитие физических качеств

*Типовые практические задания*

1. Беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10х10, 4х100 метров; 1, 3, 5 километров).

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

4. Многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

5. Упражнения в парах (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания).

6. Спортивные и подвижные игры.

7. Основы поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере сервиса на транспорте.

*Типовые ситуационные задания для решения на практических занятиях*

Каждая рабочая группа готовит презентацию своего решения проблемы и в ходе общей дискуссии обосновывает необходимость его реализации

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

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

*Типовые практические задания*

1. Выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера;

2. Выполнение координационных упражнений с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувьрки, вращения).

3. Упражнения в парах;

4. Силовые упражнения без снарядов;

5. Спортивные и подвижные игры,

6. Упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

7. Физические упражнения, направленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

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

*Типовые тестовые задания*

1. Понятие «Физическая культура»

А) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это мера и способ физического развития человека

Б) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – совокупность физкультурной и спортивной деятельности человека

В) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

2. Целью физической культуры является

А) Формирование физически совершенного человека.

Б) Формирование физической культуры человека как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующегося деятельностным самоопределением к творческому освоению физкультурных ценностей.

В) Формирование всесторонне развитой личности, готовой к высоко производительному труду и способной решать социальные задачи.

3. Двигательный навык – это:

А) Двигательный навык – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Б) Двигательный навык – умение рационально двигаться.

В) Двигательный навык – двигательное действие, выполняемое неосознанно, интуитивно.

4. Двигательное умение – это:

А) Сознательное состояние владения техникой двигательного действия.

Б) Подсознательный уровень владения техникой двигательного действия.

В) Владение техникой на уровне интуиции.

5. Этапы формирования двигательных навыков:

А) Знание, навык, умение.

Б) Знание, умение, навык.

В) Умение, знание, навык.

Семестр 3, 4, 5 и 6

Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей

*Типовые практические задания*

1. Выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера;

2. Выполнение координационных упражнений с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения).

3. Упражнения в парах;

4. Силовые упражнения без снарядов;

5. Спортивные и подвижные игры,

6. Упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

7. Физические упражнения, направленные на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере транспорта; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

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



### *Типовые тестовые задания*

1. К циклическим упражнениям относятся:

- А) Бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки, езда на велосипеде.
- Б) Единоборства, спортивные игры, метания, прыжки.
- В) Различные виды гимнастики.

2. В чем суть процесса «экономизации» работы организма при повышении уровня тренированности?

- А) Тренирующийся в покое тратит меньше энергии, чем не тренирующийся.
- Б) Тренирующийся в покое тратит больше энергии чем не тренирующийся.
- В) Спортсмен экономит силы на тренировке.

3. Какие процессы энергообеспечения преобладают при одинаковой нагрузке у тренированного человека по сравнению с не тренированным?

- А) Анаэробные.
- Б) Аэробные.
- В) Смешанные.

4. Условия гипоксии.

- А) Недостаточное количество кислорода во вдыхаемом воздухе.
- Б) Пребывание человека в условиях с повышенным содержанием кислорода в воздухе.
- В) Состояние, вызванное чрезмерным возбуждением нервной системы.

5. Задачи общей физической подготовки:

- А) Развитие физических качеств и тактических действий спортсмена.
- Б) Укрепление здоровья, обеспечение всестороннего гармонического физического развития, создание базы для специально-физической и прикладной подготовки.
- В) Совершенствование физических способностей спортсмена.

6. Задачи специальной физической подготовки:

- А) Развитие общей подготовленности.
- Б) Развитие двигательных способностей, освоение техники и тактики избранного вида спорта.
- В) Укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, применительно к требованиям вида спортивной или трудовой деятельности.

7. Структура подготовленности спортсмена.

- А) Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.
- Б) Физическая и техническая.
- В) ОФП и СФП.

8. Субъективные показатели состояния организма человека.

- А) Жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, вес тела, рост.
- Б) Сон, аппетит, усталость, самочувствие, настроение.
- В) Выносливость, быстрота двигательной реакции, взрывная сила.

9. Что позволяет оценить метод антропометрических индексов?

- А) Оценить развитие координационных способностей человека.
- Б) Оценить изменения пропорциональности физического развития.
- В) Оценить работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма.

10. Средства оценки физической подготовленности:

- А) Ортостатические пробы.
- Б) Медицинские осмотры.
- В) Контрольные упражнения, тесты.

11. Главный компонент спорта.

- А) Соревновательный.
- Б) Зрелищный.
- В) Тренировочный.

12. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?

- А) Быстрее, выше, сильнее.
- Б) Мир, дружба, спорт.
- В) Выносливость, сила, быстрота.

13. Единая Всероссийская спортивная классификации (ЕВСК).

- А) Документ, определяющий место команды в рейтинге соревнований.
- Б) Документ, определяющий ранги соревнований.
- В) Нормативный документ в сфере физической культуры и спорта, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в РФ по всем видам спорта.

14. Какие спортивные разряды существуют в ЕВСК?

- А) 1, 2, 3.
- Б) 1, 2, 3, а также 4 и 5 (только в шахматах и шашках).
- В) 5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках), 3-й, 2-й, 1-й разряды, «кандидат в мастера спорта».

15. К циклическим видам спорта не относятся?

- А) Виды спорта анаэробного обмена.
- Б) Виды спорта аэробного обмена.
- В) Спортивные игры.

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

*Типовые практические задания*

1. Охарактеризуйте методы обеспечения солидарности в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости на конкретном примере.

2. Охарактеризуйте методы обеспечения исторической, социальной и политической значимости победы Советского народа в Великой отечественной войне на конкретном примере.

3. Охарактеризуйте методы снижения негативного воздействия на здоровье алкогольной и наркотической зависимости на конкретном примере.

4. Охарактеризуйте механизм участия в спортивной, научно-исследовательской, природоохранной и культурно-массовой деятельности как

одного из элементов проявления активной жизненной позиции на конкретном примере.

Тесты самоконтроля

Проба Руфье (оборудование – секундомер)

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд (P1); затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (P2), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{индекс Руфье} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Менше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 – удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другая модификация расчета:  $x = \frac{(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)}{10}$

Результаты оцениваются: от 0 до 2,9 – отлично; 3,0 до 6,0 – хорошо; от 6,0 до 8,0 – удовлетворительно; более 8,0 – плохо.

Проба Штанге

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят задержать дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время. После проведения первой пробы необходим отдых 2-3 минуты.

Проба Генчи

После 2-3 глубоких вдохов-выдохов человека просят глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное для него время. Оценка результатов тестирования проводится на основании таблиц (таблицы 1, 2). Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Простая проба:

- встать в основную стойку, плотно сдвинув ступни и вытянув руки вперед, закрыть глаза.

Усложненная проба:

- встать на одной ноге, либо ступни ног на одной линии, пятка одной ноги касается носка другой ноги, закрыть глаза.

Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам.

Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Таблица 1. Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи

Возраст	Юноши		Девушки		Возраст	Юноши		Девушки	
	Штанге	Генчи	Штанге	Генчи		Штанге	Генчи	Штанге	Генчи
11	51	24	44	20	17	71	29	64	28
12	60	22	48	22	18	73	32	66	32
13	61	24	50	19	19	76	34	68	34
14	64	25	54	24	20	74	36	76	34
15	68	27	60	26	21	74	36	76	34
16	71	29	64	28	22	74	38	75	36

Таблица 2. Оценка общего состояния обследуемого по параметру пробы Штанге

Оценка состояния испытуемого	Время задержки вдоха (с)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

*Типовые тестовые задания*

1. Кто произносит олимпийскую клятву?

- А) Организаторы игр.
- Б) Представители команд-участниц.
- В) Спортсмены и судьи.

2. Перспективное планирование спортивной подготовки.

А) Управление многолетним процессом совершенствования спортсмена (многолетняя подготовка, подготовка отдельных этапов и тренировочных периодов).

Б) Управление тренировочным процессом в отдельном соревновании.

В) Управление подготовкой спортсмена при выполнении отдельных тренировочных заданий, выступлениях на соревнованиях, поединках, схватках и т.п.

3. Какое из психических состояний, возникающих у спортсменов перед соревнованиями способствует достижению наиболее высоких результатов?

- А) Оптимальное возбуждение – «боевая готовность»
- Б) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка»
- В) Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия».

4. Какова оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) при средней физической нагрузке?

- А) 60-80 ударов в минуту.
- Б) 90-110 ударов в минуту.
- В) 130-150 ударов в минуту.

5. Снижение напряжения мышечных волокон с применением физических упражнений?
- А) Мышечная релаксация.
  - Б) Мышечная эластичность.
  - В) Мышечная компенсация.
6. Определение понятия «Профессионально прикладная физическая подготовка»?
- А) Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.
  - Б) Перенос навыков, приобретенных в процессе занятий спортом на трудовую деятельность человека.
  - В) Процесс развития физических качеств человека, необходимых в работе.
7. Главная цель ППФП.
- А) Достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.
  - Б) Предупреждение травматизма и профилактика профзаболеваний.
  - В) Развитие специальных физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности.
8. Каким станет дыхание и ЧСС при эмоциональном стрессе?
- А) Дыхание станет неравномерным, частота сердечных сокращений увеличится.
  - Б) Дыхание станет равномерным, частота сердечных сокращений уменьшится.
  - В) Дыхание и частота сердечных сокращений не изменится.
9. Основные средства ППФП?
- А) Естественно-средовые факторы.
  - Б) Физические упражнения
  - В) Средства спортивной гигиены
10. Что представляет собой понятие «Физическое упражнение»?
- А) Совокупность двигательных действий, направленных на решение образовательных задач в сфере физической культуры
  - Б) Двигательные действия, направленные на формирование телосложения и развитие физических способностей
  - В) Особый вид двигательной деятельности, с помощью которой осуществляется направленное воздействие на занимающихся.
11. Что не является фактором, определяющим содержание ППФП?
- А) Уровень заработной платы.
  - Б) Формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер их труда.
  - В) Режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

12. Приобретение, воспитание и формирование чего не являются задачами ППФП?

А) Прикладных знаний, психофизических, специальных и личностных качеств

Б) Общефизической, тактической, технической подготовленности.

В) Прикладных умений и навыков.

13. Что не является специфическим средством ППФП?

А) Физические упражнения

Б) Естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода), факторы гигиены (общественной, личной).

В) Материальная база для занятий спортом.

14. В каких реакциях организма проявляется негативное влияние эмоционального возбуждения в процессе профессиональной деятельности?

А) В вегетативных реакциях, в мышечных реакциях, в импрессивных, реакциях, в экспрессивных реакциях.

Б) В экстраординарных реакциях.

В) В неадекватных реакциях.

15. Укажите на прикладной вид спорта.

А) Волейбол.

Б) Легкая атлетика.

В) Авиационное многоборье.

### **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 (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 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 упражнений, 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, природоохранной и культурно-массовой деятельности как один из элементов проявления активной жизненной позиции.

### **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.

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

Приступая в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 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.

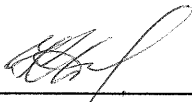
Систематичность занятий предполагает равномерное, в соответствии с пп. 5.2, 5.4 и 5.6, распределение объема работы в течение всего предусмотренного учебным планом срока овладения дисциплиной «Общефизическая и специальная физическая подготовка». Такой подход позволяет избежать дефицита времени, перегрузок, 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 в первом, втором, третьем, четвертом, пятом и шестом семестре, предполагающий интеграцию и систематизацию всех полученных при изучении дисциплины. Примерный перечень вопросов и практических заданий для зачета по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» приведены в п. 9.6.

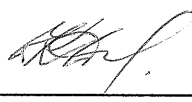
Рабочая программа дисциплины «Общезначительная и специальная физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис».

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.