



**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**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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

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**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) является физкультурное образование обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности; для формирования основ активного долголетия и профилактики заболеваний.

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 «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) обеспечивает подготовку выпускника к сервисной и организационно-управленческому типу задач профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) представляет собой дисциплину, относящуюся к обязательной части дисциплин Блока 1 Дисциплины (модули).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин «Адаптивная физическая культура», «Общефизическая и специальная физическая подготовка» и «Спортивная подготовка», относящихся к модулю Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Дисциплина изучается в 7 семестре.

### 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
<b>УК-7</b>	<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 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 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Наименование	Всего часов	Семестр
		7
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа:	28,5	28,5
лекции	—	—
практические занятия	28	28
семинары	—	—
лабораторные работы	—	—
курсовая работа (проект)	—	—
Самостоятельная работа обучающихся	35	35
Промежуточная аттестация	9	9
контактная работа	0,5	0,5
самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой	8,5	8,5

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесение тем дисциплины и формируемых компетенций

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7		
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	25	+	ВК, ПЗ, МРК, СРС	РПЗ, СЗ, УО

Темы дисциплины	Количество часов	Компетенции	Образовательные технологии	Оценочные средства
		УК-7		
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	38	+	ПЗ, МРК, СРС	РПЗ, УО, Т
Итого по дисциплине	63			
Промежуточная аттестация	9			ЗсО
Всего по дисциплине	72			

Сокращения: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, РПЗ – выполнение практических заданий, СРС – самостоятельная работа обучающихся, Т – тестирование, МРК – метод развивающейся кооперации, СЗ – ситуационное задание, ЗсО - зачет с оценкой.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

Наименование темы дисциплины	Л	ПЗ	С	ЛР	СРС	КР	Всего часов
Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения	–	10	–	–	20	–	30
Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии	–	18	–	–	15	–	33
Итого за седьмой семестр	–	28	–	–	35	–	63
Промежуточная аттестация							9
Всего по дисциплине							72

Сокращения: Л – лекция, ПЗ - практические занятия, СРС – самостоятельная работа обучающихся, КР – курсовая работа, ЛР – лабораторные работы, С – семинары.

## 5.3 Содержание дисциплины

### Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения

Совершенствование навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений. В содержание занятий включаются: оздоровительная беговая подготовка, специальные физические упражнения; упражнения в парах; силовые упражнения; спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся. 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 (для самостоятельной подготовки). Физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельной подготовки). Способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельной подготовки).

## **Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии**

В содержание занятий включаются: комплексы самостоятельной физической тренировки, оздоровительной и восстановительной гимнастики, несложные приемы самомассажа и релаксации, здоровьесформирующие фитнес-технологии, подвижные игры, физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на транспорте. Подразумевается рассмотрение 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 (для самостоятельной подготовки). Физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельной подготовки). Способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (для самостоятельной подготовки). 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

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
1	Практическое занятие № 1. «Ходьба, оздоровительный бег с учетом основного заболевания обучающихся» Выполнение практических заданий	2
1	Практическое занятие № 2. «Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению ситуационных заданий	2
1	Практическое занятие № 3. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению ситуационных заданий	2
1	Практическое занятие № 4. «Упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению ситуационных заданий	2
1	Практическое занятие № 5. «Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах; подвижные игры, упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся» Подготовка к выполнению ситуационных заданий	2
2	Практическое занятие № 6. «Ходьба, оздоровительный бег с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий»	2
2	Практическое занятие № 7. «Общеразвивающие физические упражнения в движении и на месте, упражнения в парах с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий»	2
2	Практическое занятие № 8. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Выполнение практических заданий	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
2	Практическое занятие № 9. «Упражнения на тренажерах с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий»	2
2	Практическое занятие № 10. «Стретчинг-упражнения индивидуально и вдвоем с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий»	2
2	Практическое занятие № 11. «Упражнения с гимнастическими снарядами с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий»	2
2	Практическое занятие № 12. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий»	2
2	Практическое занятие № 13. «Подвижные игры с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Выполнение практических заданий	2
2	Практическое занятие № 14. «Координационные упражнения с учетом основного заболевания обучающихся в рамках оздоровительных фитнес-технологий» Тестирование	2
Итого по дисциплине		28

### 5.5 Лабораторный практикум

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

### 5.6 Самостоятельная работа

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
1	Изучение теоретического материала по теме: «Общеразвивающие физические упражнения» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 1. Подготовка к решению практических заданий.	20



Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
	2. Подготовка к устному опросу 3. Подготовка к выполнению ситуационных заданий.	
2	Изучение теоретического материала по теме: «Оздоровительные фитнес-технологии» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 1. Подготовка к решению практических заданий. 2. Подготовка к тестированию. 3. Подготовка к устному опросу.	15
Итого по дисциплине		35

## 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: 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
Физичес	Спортивный зал	(длина 35м, ширина 17м.,	Лицензионное

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
<p>кая культура и спорт (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)</p>	<p>лабораторного корпуса проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А</p>	<p>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.</p>	<p>программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется</p>
	<p>Тренажерный зал лабораторного корпуса проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А</p>	<p>Имеются 10 тренажеров для занятий на различные группы мышц. Пропускная способность 30 человек за учебное занятие.</p>	
	<p>Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м для проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-</p>	<p>(футбольное поле с зеленым газоном). Позволяет проводить учебные занятия по мини-футболу, футболу и проведению спортивных праздников. Оборудован со стороны учебного корпуса скамейками.</p>	

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
	Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А	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 пресса, снаряды для отработки силовых упражнений, специализированные гимнастические скамейки для силовых упражнений. Пропускная способность – 100 человек	

## 8 Образовательные и информационные технологии

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) используются классические формы и методы обучения: входной контроль, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся и метод развивающейся кооперации.

В рамках изучения дисциплины предполагается использовать следующие образовательные технологии.

Входной контроль предназначен для выявления уровня усвоения компетенций обучающимся, необходимых перед изучением дисциплины. Входной контроль проводится преподавателем с целью коррекции процесса усвоения обучающимися дидактических единиц. Он осуществляется в форме устного опроса по вопросам дисциплины: «Адаптивная физическая культура», «Общезначительная и специальная физическая подготовка» и «Спортивная подготовка», относящихся к модулю Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Обучающиеся специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них организуются занятия параллельно с

основной группой и проводятся различные системы физических упражнений с вариантами, которые могут быть применены и творчески развиты в самостоятельных занятиях, учитывающих специфику заболевания);

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от практических занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен понимать: роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для поддержания своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

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

Проведение практических занятий также предполагает применение интерактивных форм обучения - выполнение практических заданий, т.е. отработка упражнений и заданий для практического занятия, определяющих целостное представление о содержании и методах физической подготовки, односторонним или двусторонним методами в составе групп, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей. Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используются следующие интерактивные формы обучения – применение поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия. Использование активных и интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала обучающихся, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития. На практических занятиях в качестве интерактивных образовательных технологий применяется метод развивающейся кооперации.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) 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 «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) 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 «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) 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.

Самостоятельная работа обучающегося является составной частью учебной работы. 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.

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения. Самостоятельная работа является специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающихся в учебном процессе. Самостоятельная работа может быть представлена как средство организации самообразования и воспитания самостоятельности как личностного качества. Как явление самовоспитания и самообразования самостоятельная работа обучающихся

обеспечивается комплексом профессиональных умений обучающихся, в частности умением осуществлять планирование деятельности, искать ответ на непонятное, неясное, рационально организовывать свое рабочее место и время. Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него навыков и умений физкультурной деятельности.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) предназначен для выявления и оценки уровня и качества знаний обучающихся по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в виде зачета с оценкой в седьмом семестре.

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

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 устные опросы, ситуационные задания и задания, выдаваемые на самостоятельную работу по темам дисциплины.

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

Устный опрос предназначен для выявления уровня усвоения компетенций обучающимся, необходимых перед изучением дисциплины. Устный опрос осуществляется по вопросам, на которых базируется читаемая дисциплина (п. 9.4). Устный опрос проводится на каждом практическом занятии в течение не более 10 минут с целью контроля усвоения теоретического материала и предполагает ответ обучающихся. Включает перечень вопросов. Перечень вопросов определяется уровнем подготовки учебной группы, а также индивидуальными особенностями обучающихся.

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

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 с оценкой в 7 семестре. Зачет с оценкой позволяет оценить уровень освоения компетенций за весь период изучения дисциплины. Зачет с оценкой предполагает ответ на вопросы из перечня вопросов, вынесенных на зачет с оценкой. К моменту сдачи зачета с оценкой 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 оценка текущего контроля успеваемости и знаний и промежуточной аттестации обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа. Вид промежуточного контроля – зачет с оценкой (7 семестр).

Тема/вид учебных занятий (оценочных заданий), позволяющих обучающемуся продемонстрировать достигнутый уровень сформированности компетенций	Количество баллов		Срок контроля (порядковый номер недели с начала семестра)	Примечание
	Минимальное значение	Максимальное значение		
<b><i>Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения</i></b>				
Практическое занятие 1	3,2	5	1	РПЗ, УО
Практическое занятие 2	3,2	5	2	СЗ, УО
Практическое занятие 3	3,2	5	3	СЗ, УО
Практическое занятие 4	3,2	5	4	СЗ, УО



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		
Практическое занятие 5	3,2	5	5	СЗ, УО
<b>Итого по теме 1</b>	<b>16</b>	<b>25</b>		
<b>Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии</b>				
Практическое занятие 6	3,2	5	6	УО
Практическое занятие 7	3,2	5	7	УО,
Практическое занятие 8	3,4	5	8	РПЗ, УО
Практическое занятие 9	3,2	5	9	УО
Практическое занятие 10	3,2	5	10	УО
Практическое занятие 11	3,2	5	11	УО
Практическое занятие 12	3,2	5	12	УО
Практическое занятие 13	3,2	5	13	РПЗ, УО
Практическое занятие 14	3,2	5	14	УО, Т
<b>Итого по теме 2</b>	<b>29</b>	<b>45</b>		
<b>Итого по обязательным видам занятий</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	—	—
<b>Зачет с оценкой</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	—	—
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	—	—
<b>Премиальные виды 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 с оценкой по «академической» шкале</b>				
<b>Количество баллов по БРС</b>	<b>Оценка (по «академической» шкале)</b>			
90 и более	5 – «отлично»			
75÷89	4 – «хорошо»			
60÷74	3 – «удовлетворительно»			
менее 60	2 – «не удовлетворительно»			

## **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 3,2 балла (по практическому занятию 8 – до 3,4 балла). Устный опрос – до 1,8 баллов (по практическому занятию 1-5, 8, 13 и 14 – до 1,6 баллов). Выполнение практических заданий – до 0,2 балла. Тестирование – до 0,2 баллов.

Групповое решение обучающимися ситуационной задачи в рамках реализации метода развивающейся кооперации оценивается до 0,2 баллов.

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

Написание курсовой работы по дисциплине не предусмотрено.

## **9.4 Контрольные вопросы и задания для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающей дисциплине**

В качестве входного контроля используются контрольные нормативы по физической подготовленности с учетом основного заболевания обучающихся.

## **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 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

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
		профессиональной сервисной деятельности; Умеет: – 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;
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>	Умеет: – применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности; Владеет: – 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 физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.

### 9.5.1 Описание шкал оценивания

оценка	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
количество правильных ответов	10	11	12	13	14	15

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

30 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; разбирающийся в основных научных концепциях по дисциплине; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно; отработавший практические занятия не менее 70%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

28 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного и программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; отработавший практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

27 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах

физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; отработавший практические занятия не менее 50-69%; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 10 баллов.

26 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 9 баллов.

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; способный использовать полученные умения и навыки; не отличавшийся активностью на практических занятиях; отработавшему основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

24 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

23 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях;

усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %; периодически отражающий объективные данные своего физического развития в дневнике самоконтроля выполнивший тестирование на 9 баллов.

22 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

21 балл – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; достаточно систематически и полно отражающий данные своего физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

20 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

19 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; недостаточно систематически и не полностью отражающий данные своего

физического развития и состояния организма в дневнике самоконтроля; выполнивший тестирование на 8 баллов.

18 – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 8 баллов.

17 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 7 баллов.

16 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%; выполнивший тестирование на 6 баллов.

15 баллов – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; отработавший основные практические занятия не менее 50%; выполнивший тестирование на 5 баллов.

14 и менее баллов – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; не отработавший основные практические занятия; выполнивший тестирование менее, чем на 5 баллов; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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

### Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения

#### *Перечень типовых вопросов для устного опроса*

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

2. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.

#### *Типовые практические задания*

##### 1. Проба Руфье (оборудование – секундомер)

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяют число пульсаций за 15 секунд ( $P_1$ ); 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 ( $P_2$ ), а потом – за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления ( $P_3$ ). 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.

#### *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. Методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций на предприятии транспортного сервиса.

### Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии

#### *Перечень типовых вопросов для устного опроса*

1. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.

2. Значение мышечной релаксации.

3. Витамины и их роль в обмене веществ.



4. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.

5. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

6. Солидарность в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости.

7. Историческая, социальная и политическая значимость победы Советского народа в Великой отечественной войне.

8. Негативное воздействие на здоровье алкогольной и наркотической зависимости.

9. Необходимость участия в спортивной, научно-исследовательской, природоохранной и культурно-массовой деятельности как один из элементов проявления активной жизненной позиции.

#### *Типовые практические задания*

##### 1. 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. 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

Таблица 2. 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

Динамика развития показателей контролируется по графику, отображающему систематическое определение результатов проб и показателей здоровья (не менее 3-х раз в неделю).

*Типовые тестовые задания*

1. Что не входит в схему профессиограммы специалиста гражданской авиации?

- А) общие сведения о профессии и условия труда;
- Б) характеристика деятельности;
- В) оценка роли специалиста в профессии и влияние профессии на самого человека;
- Г) оценка роли преподавателя по профессионально-прикладной подготовке.

2. ППФП какого специалиста включает разностороннюю физическую подготовку, развитие координации движений, специальные упражнения для укрепления зрительного и слухового анализаторов, выносливости и эмоциональной устойчивости?

- А) авиационного инженера и механика;
- Б) штурмана и бортиженера;
- В) пилота и диспетчера;
- Г) всех перечисленных.

3. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- А) все нижеперечисленное;
- Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;
- В) неблагоприятное влияние внешней среды;
- Г) недостаточная двигательная активность.

4. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки состоят в формировании...

А) прикладных знаний, умений и навыков;

Б) прикладных физических качеств;

В) прикладных специальных качеств;

Г) всего вышеперечисленного.

5. Для определения профессионально-прикладной физической подготовки составляется профессиограмма специалиста, т.е. перечень...

А) смежных специальностей;

Б) необходимых прикладных знаний, умений, навыков и качеств профессиональной деятельности;

В) основных профессиональных заболеваний;

Г) должностей профессионального роста.

**Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)**

1. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на транспорте.

2. Методика самостоятельной физической и спортивной тренировки.

3. Способы контроля и оценки физического состояния организма человека.

4. Требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

5. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.

6. Методы физического воспитания.

7. Методы совершенствования навыков ходьбы и оздоровительного бега на ровной и пересеченной местности, развитие общей выносливости, ловкости.

8. Методика определения пульса. Его нормы в покое.

9. Формы физического воспитания.

10. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.

11. Особенности интеллектуальной деятельности обучающихся.

12. Методика определения динамометрии.

13. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.

14. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.

15. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы.

16. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
17. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
18. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
19. Здоровье и двигательная активность человека.
20. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
21. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
22. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
23. Функции дыхания.
24. Массаж. Необходимые условия при самомассаже Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
25. Основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
26. Значение мышечной релаксации.
27. Витамины и их роль в обмене веществ.
28. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
29. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
30. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
31. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
32. Процесс восстановления, формы восстановления.
33. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха.
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
35. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
36. Спорт в жизни обучающегося.
37. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа.
38. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
39. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
40. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
41. Методика выполнения общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг-упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

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

43. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.

44. Методы создания и поддержки безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций на предприятии транспортного сервиса.

45. Солидарность в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости.

46. Историческая, социальная и политическая значимость победы Советского народа в Великой отечественной войне.

47. Негативное воздействие на здоровье алкогольной и наркотической зависимости.

48. 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 с оценкой) по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями)**

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 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями в сфере сервисной деятельности на транспорте.

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 7 семестре к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями), обучающемуся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий и списком рекомендованной литературы. Обучающимся следует уяснить, что уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от его активной и систематической

работы на лекциях и практических занятиях. В этом процессе важное значение имеет самостоятельная работа, направленная на вовлечение обучающегося в самостоятельную познавательную деятельность с целью формирования самостоятельности мышления, способностей к профессиональному саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации в современных условиях социально-экономического развития.

Входной контроль в форме выполнения заданий преподаватель проводит в начале изучения тем № 1 по заданиям дисциплин, на которых базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) (п. 2 и п. 9.4).

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

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) 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;

- подготовка к выполнению заданий и решение практических задач (типовые задания и задачи приведены в п. 9.6);

- подготовку к выполнению ситуационных заданий (примерный перечень заданий - в п. 9.6);

- подготовку к тестированию (типовые задания - 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 «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями). 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 «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями). Данный принцип изначально заложен в учебном плане при определении очередности изучения дисциплин. Аналогичный подход применяется при определении последовательности в изучении тем дисциплины.

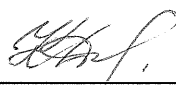
Завершающим этапом самостоятельной работы является подготовка к сдаче зачета с оценкой в седьмом семестре, предполагающий интеграцию и систематизацию всех полученных при изучении дисциплины. Примерный перечень вопросов для зачета с оценкой и практические задания для зачета с оценкой по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) приведен в п. 9.6.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) 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 № 3.

Разработчики:

к.п.н., профессор



Дементьев К.Н.

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

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»

к.п.н., 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.