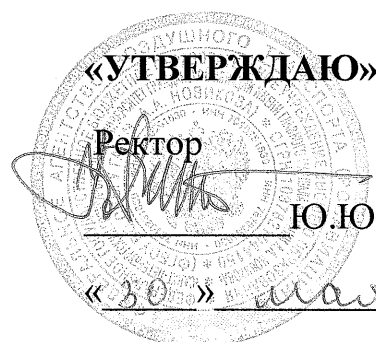




**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА
(РОСАВИАЦИЯ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ
ИМЕНИ ГЛАВНОГО МАРШАЛА АВИАЦИИ А.А. НОВИКОВА»**



Ю.Ю. Михальчевский

« 30 » мая 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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» являются 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 «Физическая культура и спорт» обеспечивает подготовку выпускника к сервисной и организационно-управленческому типу задач профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» представляет собой дисциплину, относящуюся к обязательной части дисциплин Блока 1 Дисциплины (модули).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Общездоровьесберегающая 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» направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД ¹ _{УК-7}	Владеет методами поддержки должного уровня физической

Код компетенции	Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции
	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД ² _{УК-7}	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД ³ _{УК-7}	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 (ИД¹_{УК-7}); физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД²_{УК-7}); способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД³_{УК-7});

Уметь:

– применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД¹_{УК-7}); выполнять физические упражнения для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД²_{УК-7}); применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД³_{УК-7});

Владеть:

– способностью применять методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД¹_{УК-7}); навыками выполнения физических упражнений для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД²_{УК-7}); способностью применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности (ИД³_{УК-7}).

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. Легкая атлетика	25	+	ВК, ПЗ, МРК, СРС	КН, РПЗ, СЗ, УО
Тема 2. Комплексные занятия	38	+	ПЗ, МРК, СРС	КН, РПЗ, УО, Т
Итого по дисциплине	63			
Промежуточная аттестация	9			ЗсО
Всего по дисциплине	72			

Сокращения: ВК – входной контроль, ПЗ – практическое занятие, РПЗ – решение практических задач, УО – устный опрос, СРС – самостоятельная работа обучающихся, КН – выполнение контрольных нормативов, 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. Легкая атлетика	–	10	–	–	15	–	25
Тема 2. Комплексные занятия	–	18	–	–	20	–	38
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. Легкая атлетика

Совершенствование навыков бега на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости. Техника бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Обучение технике бега на 60 метров, 100 метров, челночного бега 10 x 10 метров. Обучение технике прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. В содержание занятий включаются: бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки, стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, ускоренное передвижение с преодолением препятствий, легкоатлетические эстафеты. 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. Комплексные занятия

Занятия направлены на развитие координационных и скоростных способностей; формирование умений и навыков коллективных действий; воспитание психических качеств и снятие эмоционального напряжения, совершенствование навыков использования силовых и кардио-тренажеров, освоение основных методик развития силы, координационных способностей и ловкости, ознакомление с мерами безопасности на занятиях. Подразумевается рассмотрение методов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности. В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине), выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения. 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	<p>Практическое занятие № 1. «Совершенствование техники бега на средние дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка в беге на средние дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения»</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Подготовка к выполнению ситуационных заданий</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>	2
1	<p>Практическое занятие № 2. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Тренировка прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка»</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Подготовка к выполнению ситуационных заданий</p>	2
1	<p>Практическое занятие № 3. «Совершенствование техники челночного бега; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции»</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Подготовка к выполнению ситуационных заданий</p>	2
1	<p>Практическое занятие № 4. «Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции»</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Подготовка к выполнению ситуационных заданий</p>	2
1	<p>Практическое занятие № 5. «Обучение технике бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции»</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (часы)
	Подготовка к выполнению ситуационных заданий	
2	Практическое занятие № 6. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение контрольных нормативов	2
2	Практическое занятие № 7. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение контрольных нормативов	2
2	Практическое занятие № 8. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение практических заданий Выполнение контрольных нормативов	2
2	Практическое занятие № 9. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение контрольных нормативов	2
2	Практическое занятие № 10. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение контрольных нормативов	2
2	Практическое занятие № 11. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые	2

Номер темы дисциплины	Тематика практических занятий	Трудо-емкость (часы)
	упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение контрольных нормативов	
2	Практическое занятие № 12. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение контрольных нормативов	2
2	Практическое занятие № 13. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение практических заданий Выполнение контрольных нормативов	2
2	Практическое занятие № 14. «Тренировка в беге на короткие и средние дистанции, специальные беговые и прыжковые упражнения, силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений» Выполнение контрольных нормативов 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: «Легкая атлетика» Подразумевается работа с учебной литературой	15

Номер темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудо-емкость (часы)
	по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 1. Подготовка к решению практических задач. 2. Подготовка к устному опросу. 3. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. 4. Подготовка к выполнению ситуационных заданий.	
2	Изучение теоретического материала по теме: «Комплексные занятия» Подразумевается работа с учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-13]. 1. Подготовка к устному опросу. 2. Подготовка к выполнению контрольных нормативов. 3. Подготовка к решению практических задач. 4. Подготовка к тестированию.	20
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
Физическая культура и спорт	Спортивный зал лабораторного корпуса проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А	(длина 35м, ширина 17м., высота 8.5м.) – специализированный зал для игр по баскетболу, волейболу, мини- футболу. Оборудован стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для игр в мини-футбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, коврики для упражнений. Пропускная способность 60 человек за учебное занятие. При зале имеются: преподавательская-тренерская, комната для судей, методический кабинет, четыре раздевалки, четыре душевых кабины, комната для хранения спортивного инвентаря.	Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется
	Тренажерный зал лабораторного корпуса проведения занятий семинарского типа 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А	Имеются 10 тренажеров для занятий на различные группы мышц. Пропускная способность 30 человек за учебное занятие.	
	Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м для проведения	(футбольное поле с зеленым газоном). Позволяет проводить учебные занятия по мини-футболу, футболу и проведению	

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	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 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» 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», «Общефизическая и специальная физическая подготовка» и «Спортивная подготовка», относящихся к модулю Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом по отдельным группам. Цель практических занятий – закрепить знания, полученные обучающимися в результате

самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, а также приобрести начальные практические навыки дисциплины «Физическая культура и спорт». Практические занятия предназначены для более глубокого освоения и анализа тем, изучаемых в рамках данной дисциплины.

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

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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» 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» 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 и защищать свою точку зрения, справляться с разнообразием мнений, сотрудничать и работать в команде, брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения.

Самостоятельная работа обучающихся является составной частью учебной работы. Самостоятельная работа обучающегося реализуется в систематизации, планировании, контроле и регулировании его учебно-профессиональной деятельности, а также в активизации собственных познавательных-мыслительных действий без непосредственной помощи и руководства со стороны преподавателя. Ее основной целью является

формирование навыка самостоятельного приобретения знаний по некоторым не особо сложным вопросам теоретического курса, закрепление и углубление полученных знаний, самостоятельная работа со справочниками, периодическими изданиями и научно-популярной литературой, в том числе находящимися в глобальных компьютерных сетях. Самостоятельная работа подразумевает выполнение учебных заданий, в том числе и индивидуальных, получаемых обучающимся после каждого занятия. Все задания, выносимые на самостоятельную работу, выполняются обучающимся либо в конспекте, либо на отдельных листах формата А4 (по указанию преподавателя). Контроль выполнения заданий, выносимых на самостоятельную работу, осуществляет преподаватель.

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» 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: вопросы для устных опросов, контрольные нормативы, 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.

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.

Контрольные нормативы выступают итоговым показателем освоения обучающимися соответствующих компетенций. Регулярные тренировки по достижению контрольных нормативов проводятся на практических занятиях.

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 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		
Тема 1. Легкая атлетика				
Практическое занятие 1	3,2	5	1	КН, РПЗ, УО
Практическое занятие 2	3,2	5	2	КН, СЗ, УО
Практическое занятие 3	3,2	5	3	КН, СЗ, УО
Практическое занятие 4	3,2	5	4	КН, СЗ, УО
Практическое занятие 5	3,2	5	5	КН, СЗ, УО
Итого по теме 1	16	25		
Тема 2. Комплексные занятия				
Практическое занятие 6	3,2	5	6	КН, УО
Практическое занятие 7	3,2	5	7	КН, УО,
Практическое занятие 8	3,4	5	8	КН, РПЗ, УО
Практическое занятие 9	3,2	5	9	КН, УО
Практическое занятие 10	3,2	5	10	КН, УО
Практическое занятие 11	3,2	5	11	КН, УО
Практическое занятие 12	3,2	5	12	КН, УО
Практическое занятие 13	3,2	5	13	КН, РПЗ, УО
Практическое занятие 14	3,2	5	14	КН, УО, Т
Итого по теме 2	29	45		
Итого по обязательным видам занятий	45	70	—	—
Зачет с оценкой	15	30	—	—
Итого по дисциплине	60	100	—	—
Премиальные виды деятельности	—	—	—	—

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		
(для учета при определении рейтинга)				
Участие в конференции по темам дисциплины	—	10	—	—
Научная публикация по темам дисциплины	—	10	—	—
Итого дополнительно премиальных баллов	—	20	—	—
Всего по дисциплине для рейтинга	—	120	—	—
Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку для зачета с оценкой по «академической» шкале				
Количество баллов по БРС	Оценка (по «академической» шкале)			
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). Тренировка по выполнению контрольных нормативов оценивается в 1 балл. Устный опрос – до 0,6 баллов (по практическому занятию 8 – до 0,4 балла). 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, характеризующие развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости и силы): бег на 100 метров, подтягивание на перекладине, бег на 3 (девушки) и 5 (юноши) километров.

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 ¹ _{УК-7} ИД ² _{УК-7} ИД ³ _{УК-7}	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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		

Компетенции	Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций	Критерии оценивания
УК-7	ИД ¹ _{УК-7} ИД ² _{УК-7} ИД ³ _{УК-7}	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять способы развития физических качеств для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности; <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.

Характеристики шкалы оценивания промежуточной аттестации приведены ниже.

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

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

3. Оценка за зачет с оценкой выставляется как сумма набранных баллов за ответы на два вопроса и за выполнение практического задания.

4. Ответы на вопросы оцениваются следующим образом:

1 балл: обучающийся дает неправильный ответ на вопрос, не демонстрирует знаний, умений и навыков, соответствующих формируемому 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 обучения по дисциплине

Тема 1. Легкая атлетика

Перечень типовых вопросов для устного опроса

1. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте.

2. Методика самостоятельной физической и спортивной тренировки. способы контроля и оценки физического состояния организма человека.

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

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

5. Методы физического воспитания.

6. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.

7. Методика определения пульса. Его нормы в покое.

8. Формы физического воспитания.

9. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.

10. Особенности интеллектуальной деятельности обучающихся

11. Методика определения динамометрии.

12. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.

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

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

15. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

16. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.

17. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.

18. Здоровье и двигательная активность человека.

19. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.

20. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом.

21. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).

Типовые практические задания

1. Бег на ровной и пересеченной местности, развитие выносливости, быстроты, ловкости.

2. Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).

3. Бег на 60 метров,
4. Бег на 100 метров,
5. Челночный бег 10 x 10 метров.
6. Прыжок в длину с места.

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. Функции дыхания.
2. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.
3. Основы поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере сервиса на транспорте.
4. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.

Тема 2. Комплексные занятия

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. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
7. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Процесс восстановления, формы восстановления.
9. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
10. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
11. Спорт в жизни обучающегося
12. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа
13. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
14. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
15. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
16. Солидарность в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости.

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

18. Негативное воздействие на здоровье алкогольной и наркотической зависимости.

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

Типовые практические задания

1. Беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров).

3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.

4. 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).

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

6. Спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине),

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

Типовые тестовые задания

1. Профессиональная компетентность – это...

А) степень готовности к исполнению будущей профессиональной деятельности;

Б) степень готовности к исполнению спортивной деятельности;

В) степень готовности к самоконтролю;

Г) степень развития профессиональных знаний.

2. В чем влияние занятий профессионально-прикладной физической подготовки?

А) обеспечивают ускорение процесса вработываемости;

Б) совершенствуют способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений;

В) повышают физическую и эмоциональную устойчивость;

Г) все вышеперечисленное.

3. Авиакатастрофы и авиапроисшествия происходят в основном из-за...

А) ошибок пилотов и диспетчеров;

Б) отказов техники;

В) погодных условий;

Г) всех в равной степени.

4. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

А) недостаточная двигательная активность;
Б) напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;

В) неблагоприятное влияние внешней среды;

В) все вышеперечисленное.

5. Специфика труда в гражданской авиации особенно часто приводит к заболеваниям...

А) дыхательной системы;

Б) сердечно-сосудистой системы;

В) опорно-двигательного аппарата;

Г) нервной системы.

Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний в сфере сервисной деятельности на транспорте.

2. Методика самостоятельной физической и спортивной тренировки.

способы контроля и оценки физического состояния организма человека.

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

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

5. Методы физического воспитания.

6. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.

7. Методика определения пульса. Его нормы в покое.

8. Формы физического воспитания.

9. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.

10. Особенности интеллектуальной деятельности обучающихся.

11. Методика определения динамометрии.

12. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.

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

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

15. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.

16. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.

17. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.

18. Здоровье и двигательная активность человека.
19. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания.
20. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
22. Функции дыхания.
23. Массаж. Необходимые условия при самомассаже Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
24. Основы здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.
25. Значение мышечной релаксации
26. Витамины и их роль в обмене веществ.
27. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
28. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
29. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
30. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Процесс восстановления, формы восстановления.
32. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
35. Спорт в жизни обучающегося
36. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа
37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
38. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
39. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
40. Основы поддержания на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в сфере сервиса на транспорте.
41. Методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной сервисной деятельности.
42. Солидарность в борьбе с терроризмом и проявлениями национальной нетерпимости.

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

44. Негативное воздействие на здоровье алкогольной и наркотической зависимости.

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

Примерный перечень контрольных нормативов для проведения промежуточной аттестации (зачета с оценкой) по дисциплине «Физическая культура и спорт»

ЮНОШИ

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

ДЕВУШКИ

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

№	физические качества	контрольные нормативы	единицы измерения	баллы				
				5	4	3	2	1
9.	силовая выносливость	наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	количество раз за 1 мин.	50	40	30	20	10

Типовые практические задания для проведения промежуточной аттестации (зачета с оценкой) по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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 7 семестре к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт», обучающимся 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 обучающихся 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» (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» 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;

- проводит устный опрос обучающихся, в ходе которого также обсуждаются дискуссионные вопросы.

На практических занятиях обучающиеся выполняют практические задания по физической подготовке, а так же готовятся к выполнению контрольных нормативов.

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

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

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

- самостоятельный поиск, анализ информации и проработка учебного материала;

- подготовку к устному опросу (перечень типовых вопросов для устного опроса - в п. 9.6);

- подготовку 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 выполнению контрольных нормативов (контрольные нормативы - 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». 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». 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» приведен в п. 9.6.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.

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 «23» мая 2023 года, протокол № 8.