**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

Направление подготовки
**43.03.01 Сервис**

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

Квалификация выпускника
**бакалавр**

Форма обучения
**заочная**

Санкт-Петербург
2023

## 1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является физкультурное образование обучающихся для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

– сформировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной сервисной деятельности;

– совершенствовать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, самоопределения в физической культуре, установку на здоровый образ жизни;

– совершенствовать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры;

– совершенствовать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;

– способствовать поддержанию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению, а также выработке устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к сервисному 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 Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на результатах обучения, полученных при изучении дисциплин «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Спортивная подготовка», относящихся к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина изучается в 7 семестре.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

– основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и сервисной деятельности (ИД$^{1}$ $_{УК-7}$);

– основы методики самостоятельной физической тренировки (ИД$^{2}$ $_{УК-7}$);

– основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека (ИД$^{2}$ $_{УК-7}$);

– требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке (ИД$^{2}$ $_{УК-7}$).

Уметь:

– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки для обеспечения полноценной социальной и сервисной деятельности (ИД$^{1}$ $_{УК-7}$);

– выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту (ИД$^{2}$ $_{УК-7}$);

– выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов программы обучения (ИД$^{2}$ $_{УК-7}$);

– самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности (ИД$^{2}$ $_{УК-7}$);

Владеть:

– навыками применения средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ИД$^{1}$ $_{УК-7}$); для формирования и совершенствования уровня физической

подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и сервисной деятельности (ИД$^{2}$ УК-7).

## 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

| Наименование | Всего часов | Курс 4 (7 семестр) |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины (модуля) | 72 | 72 |
| Контактная работа: | 4,5 | 4,5 |
| лекции | - | - |
| практические занятия | 4 | 4 |
| семинары | - | - |
| лабораторные работы | - | - |
| курсовой проект (работа) | | |
| Самостоятельная работа студента | 64 | 64 |
| Промежуточная аттестация | 4 | 4 |
| контактная работа | 0,5 | 0,5 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету с оценкой | 3,5 | 3,5 |

## 5 Содержание дисциплины

### 5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины | Количество часов | Компетенции | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|---|---|---|---|---|
| | | УК-7 | | |
| 7семестр | | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | 34 | + | ПЗ, СРС, ЗТ, ИКТ | Т, ДС, УЗ |
| Тема 2. Комплексные занятия | 34 | + | ПЗ, СРС, ЗТ, ИКТ | Т, ДС, УЗ |
| Итого за 7 семестр | 68 | | | |
| Промежуточная аттестация | 4 | | | ЗО |
| Всего по дисциплине | 72 | | | |

Сокращения: ПЗ – практическое занятие, ПЗ – практические занятия, СРС – самостоятельная работа студента, ЗТ – здоровьесберегающие

технологии; ИКТ – информационно-коммуникационные технологии; Т – тест, ДС – дневник самоконтроля, УЗ – учебное задание, ЗО – зачет с оценкой.

### 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

| Наименование темы дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Легкая атлетика | - | 2 | - | - | 32 | - | 34 |
| Тема 2. Комплексные занятия | - | 2 | - | - | 32 | - | 34 |
| Итого по дисциплине | - | 4 | - | - | 64 | - | 68 |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | 4 |
| Всего по дисциплине | | | | | | | 72 |

### 5.3 Содержание дисциплины

**Тема 1. Легкая атлетика**

*Теоретическая подготовка*

Свойства общеразвивающих физических упражнений (основные понятия, свойства физических упражнений, направленность воздействия физических упражнений и т.д.). Основы техники безопасности на занятиях при выполнении общеразвивающих физических упражнений.

Компоненты физической нагрузки (объем; интенсивность; число повторений упражнения; продолжительность интервалов отдыха между упражнениями; характер отдыха). Физическая нагрузка при выполнении физических упражнений.

Принципы построения тренировочного занятия (основные правила и принципы построения тренировочного занятия, зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации). Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность, выполнение общеразвивающих физических упражнений.

Классификация и структурные особенности общеразвивающих физических упражнений (классификация физических упражнений - основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения; структурные особенности физических упражнений - циклические, ациклические. Физические упражнения преимущественной направленности.

*Практическая подготовка*

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 х 10 метров. Обучение технике прыжка в длину с места. Тренировка в беге на 1, 3, 5 км. Кроссовая подготовка.

В содержание занятий включаются: бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10х10, 4х100 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 совершенствовование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной сервисной деятельности.

**Тема 2. Комплексные занятия**

*Теоретическая подготовка*

Основы использования средств физической культуры для сохранения здоровья. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Принципы построения оздоровительного занятия. Функции вводной части занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия. Основная часть занятия по структуре. Заключительная часть занятия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные направления оздоровительных занятий. Гармоничное развитие физических качеств при оздоровительном занятии. Зоны тренировочных нагрузок в оздоровительном занятии.

*Практическая подготовка*

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.

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10х10, 4х100 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. Занятия направлены на совершенствовование практических умений и навыков, обеспечивающих

сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной сервисной деятельности.

### 5.4 Практические занятия

| Номер темы дисциплины | Тематика практических занятий | Трудо-емкость (часы) |
|---|---|---|
| 1 | 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». | 2 |
| 2 | Практическое занятие 8. «Совершенствование техники бега на короткие дистанции; прыжка в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тренировка в беге на средние дистанции». | 2 |
| Итого по дисциплине | | 4 |

### 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» 1.Подразумеваетсяработас учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-23]. | 15 |

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудо-емкость (часы) |
|---|---|---|
| | 2. Ведение дневника самоконтроля.<br>3. Подготовка к тестированию.<br>4. Подготовка к выполнению учебного задания. | |
| 2 | Изучение теоретического материала по теме: «Комплексные занятия»<br>1. Подразумеваетсяработас учебной литературой по вопросам для самостоятельной подготовки [1-23].<br>2. Ведение дневника самоконтроля.<br>3. Подготовка к тестированию.<br>4. Подготовка к выполнению учебного задания. | 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 Балашова, В.Ф. **Формирование аттестационного педагогического измерительного материала по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»** [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Балашова. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2008. — 324 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9167.

2 Евсеев, Ю.И. **Физическая культура** [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/70303.

3 Лунина, Н.В. **Организация самостоятельной работы студентов заочной формы обучения по дисциплине «Лечебная физическая культура»**: методические указания [Электронный ресурс] : методические указания / Н.В. Лунина, М.Х. Спатаева. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 52 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/89968.

4 Германов, Г. Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры** : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984.

5 Письменский, И. А. **Физическая культура** : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB.

б) дополнительная литература:

6 Евсеев, С.П. **Теория и организация адаптивной физической культуры** [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 616 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97491.

7 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры** : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97.

8 Евсеева, О.Э. **Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре** [Электронный ресурс] : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — Электрон. дан. — Москва : , 2016. — 384 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97465.

9 **Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре** [Электронный ресурс] : учебное пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/12959.

10 **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1.

11 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26.

12 Балашова, В.Ф. **Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний)** [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Балашова. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2006. — 122 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9169.

13 Вайнер, Э.Н. **Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура** [Электронный ресурс] : слов. / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 144 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109528.

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

14 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/ свободный (дата обращения – 13.01.2023).

15 **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: ebs@lanbook.ru свободный (дата обращения – 13.01.2017).

16 **Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту** (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc свободный (дата обращения – 13.01.2023).

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

17 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/document, свободный (дата обращения - 13.01.2017).

18 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru, свободный (дата обращения – 13.01.2023).

19 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru свободный (дата обращения – 13.01.2017).

20 **Браузер «Яндекс»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.yandex.ru свободный (дата обращения – 13.01.2023).

21 **Браузер «Рамблер»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.rambler.ru свободный (дата обращения – 13.01.2023).

**22 Общедоступная мультиязычная универсальная интернет-энциклопедия** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/ свободный (дата обращения – 13.01.2023).

23 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. − Режим доступа: https://elibrary.ru/ свободный (дата обращения – 13.01.2023).

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование дисциплины | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| Физическая культура и спорт | Спортивный зал лабораторного корпуса проведения практических занятий<br>196210 г. Санкт- | Длина 35 м, ширина 17 м, высота 8,5 м – специализированный зал для игр по баскетболу, мини-футболу.<br>Оборудован стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для |

| Наименование дисциплины | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А | игры в мини-футбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические коврики. Пропускная способность 60 человек за учебное занятие.<br>При зале имеются: преподавательская-тренерская, комната для судей, методический кабинет, четыре раздевалки с душевыми, комнаты для хранения спортивного инвентаря. |
| | Тренажерный зал лабораторного корпуса проведения практических занятий 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А | Имеются 10 тренажеров для занятий на различные группы мышц.<br>Пропускная способность 30 человек за учебное занятие. |
| | Спортивный зал учебного корпуса проведения практических занятий<br>196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А | Длина 25 м, ширина 15 м, высота 8,0 м – специализированный зал для игр по волейболу.<br>Оборудован стационарными стойками для игры в волейбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические коврики. Пропускная способность 60 человек за учебное занятие.<br>При зале имеются: преподавательская-тренерская, методический кабинет, две раздевалки с душевыми, комнаты для хранения спортивного инвентаря. |
| | Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м для проведения занятий семинарского типа<br>196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А | Стандартное футбольное поле с зеленым газоном, беговые дорожки 400 м)<br>Позволяет проводить учебные занятия по мини-футболу, футболу, легкой атлетике. Оборудован со стороны учебного корпуса скамейками. Пропускная способность – 200 человек. |

| Наименование дисциплины | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | 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 силовых упражнений. Пропускная способность – 100 человек |

## 8 Образовательные и информационные технологии

В процессе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии: практические занятия, самостоятельная работа, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Входной контроль проводится преподавателем с целью коррекции процесса усвоения студентами дидактических единиц.

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются практические занятия и самостоятельная работа студента как виды учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины.

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 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.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках практических занятий используется коллективное взаимодействие, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним способами в составе групп, определяющими целостное представление о содержании и методах физического воспитания с применением поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Таким образом, практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются составляющей практической подготовки

обучающихся, так как предусматривают их участие в применении средств и методов физического воспитания для формирования и сохранения профессиональной работоспособности.

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 студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него навыков и умений физкультурной деятельности.

В процессе освоения дисциплины используются здоровьесберегающие технологии (ЗТ). Цель ЗТ – обеспечить студенту высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Суть ЗТ заключается в обеспечении таких условий обучения, развития, тренировки, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студента (предупреждение травматизма и других вредных воздействий). Кроме того, ЗТ включают не только охрану здоровья студентов, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, умения грамотно заботиться о своем здоровье.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). ИКТ – это использование техники и телекоммуникационных средств для реализации информационных процессов с целью оперативной и эффективной работы с информацией. ИКТ способствуют неограниченному обогащению содержания образования, доступ в ИНТЕРНЕТ. При переходе к ИКТ создаются предпосылки для обеспечения единой базовой подготовки студентов независимо от территориального расположения учебного заведения; повышается эффективность обучения. ИКТ повышают мотивированность подготовки, обеспечивают высокую степень индивидуализации обучения студента (имеется возможность студентам самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в проблему и находить самые эффективные пути решения).

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

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета.

Оценочные средства для промежуточной аттестации включают тесты, дневник самоконтроля и выполнение учебного задания.

**Тесты** характеризуют уровень физкультурного образования студентов.

Тестирование – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний обучающегося.

Тесты как форма контроля, имеют своей целью: углубление знаний студентов, активизация их познавательной деятельности, формирование профессионального практического мышления.

Тестирование включает 15 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

Обучающиеся выполняют тесты с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные) в течение 10 минут. Необходимо внимательно прочитать инструкции к заданию и выбрать правильный ответ.

Алгоритм тестирования:

- необходимо подписать бланк теста, указав ФИО, группу;
- внимательно прочитать задание и указания к выполнению работы;
- отвечать на вопросы можно в любом порядке;
- выбрать правильный вариант ответа из предлагаемого перечня;
- перед тем, как сдать работу преподавателю, необходимо внимательно еще раз проверить все свои ответы.

Проведение тестирования может выполняться с использованием портала дистанционного образования Университета.

**Ведение дневника самоконтроля** (ДС) студента. В дневнике самоконтроля отражаются объективные и субъективные показатели физического состояния студента.

К субъективным показателям относятся: самочувствие, аппетит, качество сна, настроение, болевые ощущения, уровень организованности и т.д.

К объективным показателям относятся: рост, масса тела, частота сердечных сокращений (лежа, стоя, до тренировки, после тренировки), уровень артериального давления, тесты самоконтроля, спортивные результаты и т.д.

*Контрольные испытания и пробы самоконтроля.*

Проба Руфье (оборудование – секундомер). Тест предназначен для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Студент, находящейся в положении лежа на спине, в течение 5 минут определяет ЧСС за 15 секунд ($P_1$); затем в течение 45 секунд студент выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки студент ложится и вновь подсчитывает ЧСС за первые 15 секунд ($P_2$), а потом – за последние 15 с 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. Меньше 3 – хорошая работоспособность; 3-6 – средняя; 7-9 – удовлетворительная; 10-14 – плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность).

Ростовой индекс. Должная величина массы тела определяется по показателям длины тела. Если длина тела до 165 см, то из длины тела вычитается 100, при длине тела 166-174 см вычитается 105, при длине тела 175 и выше вычитается 110. Полученная разность и считается должным весом.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое. ЧСС измеряется в положении сидя по 15-секундным отрезкам 2-3 раза, затем делается перерасчет на 1 минуту. ЧСС в покое у мужчин в норме 55-70 уд./мин., у женщин 60-75 уд./мин. При ЧСС свыше этих цифр ЧСС считается учащенной (тахикардия), при меньшей частоте – редким (брадикардия).

Тест Купера – определяет степень физической подготовленности по преодолению как можно большего расстояния в течение 12-минутного бега.

*Оценка физической подготовленности по 12-мин. тесту Купера, км*

| Оценка результатов бега по тесту Купера | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Превосходно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Плохо | Очень плохо |
| Возраст | Пол | Расстояние в м | | | | | |
| 16–19 | М | > 3000 | 2750–3000 | 2500–2750 | 2200–2500 | 2100–2200 | < 2100 |
| | Ж | > 2400 | 2300–2400 | 2100–2300 | 1900–2100 | 1600–1900 | < 1600 |
| 20–29 | М | > 2800 | 2600–2800 | 2400–2600 | 2100–2400 | 1950–2100 | < 1950 |
| | Ж | > 2300 | 2100–2300 | 1900–2100 | 1800–1900 | 1550–1800 | < 1550 |
| 30–39 | М | > 2700 | 2500–2700 | 2300–2500 | 2100–2300 | 1900–2100 | < 1900 |
| | Ж | > 2200 | 2100–2200 | 1900–2000 | 1700–1900 | 1500–1700 | < 1500 |

Показатель экскурсии грудной клетки (ЭГК) позволяет оценить развитие органов дыхания. ЭГК оценивается по увеличению окружности грудной клетки (ОГК) при максимальном вдохе после глубокого выдоха. Измеряется ОГК в спокойном состоянии ($ОГК_{-1}$), ОГК при максимальном вдохе ($ОГК_{-2}$), и ОГК после глубокого выдоха ($ОГК_{-3}$). Оценку производят по формуле:

$$ЭГК = (ОГК_{-2} – ОГК_{-3}) / ОГК_{-1} \times 100\%$$

Оценка: отлично – 15% и более; хорошо – 14-12%, удовлетворительно –

11-9%, плохо – 8-6%, очень плохо – 5% и менее.

Проба Штанге. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов студент задерживает дыхание на глубоком вдохе на максимально возможное для него время.

Оценка результатов тестирования проводится на основании нижеприведенной таблицы. Хорошие и отличные оценки соответствуют высоким функциональным резервам системы кислородного обеспечения человека.

Оценка общего состояния студента по параметру пробы Штанге

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

Проба Ромберга – тест для исследования вестибулярного аппарата.

Усложненная проба: встать на одной ноге (правой), пятка другой ноги (левой) касается глени правой ноги, закрыть глаза, руки в стороны.

Определяют максимальное среднее время устойчивости по трем попыткам. Время устойчивости возрастает с ростом функциональной тренированности.

Динамика показателей физического состояния студента определяется по результатам контрольных испытаний и проб, представленных в дневнике самоконтроля (ДС) по таблице:

Оценка уровня здоровья

| Уровни здоровья | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Общая оценка уровня здоровья | 11и< | 12-17 | 18-23 | 24-29 | 30и> |

30 баллов – предоставление ДС студента, который велся не менее 3 раз в неделю, заполнялись все объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по контрольным испытаниям и пробам самоконтроля соответствует оценке «5».

26-29 баллов – предоставление ДС студента, который велся не менее 2 раз в неделю, заполнялись основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «4».

21-25 баллов – предоставление ДС студента, который велся не менее 1 раза в неделю, заполнялись не все основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «3».

20 баллов – предоставление ДС студента, который велся менее 1 раза в неделю, заполнялись только объективные или только субъективные показатели ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «2».

Менее 20 баллов – предоставление ДС студента, который велся менее 1 раза в месяц, заполнялись менее 3-х объективных или субъективных показателей ДС, уровень физического состояния студента по тестам самоконтроля соответствует оценке «1», раздел считается невыполненным.

Примерная форма дневника самоконтроля

| № | Показателя самоконтроля | Дата спортивно-оздоровительных занятий | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 12.10.18г. | 15.10.18г. | 19.10.18г. | … |
| | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | |
| | Сон | 8 час, хороший | 8 час, хороший | 7 час. беспокойный | |
| | Аппетит | Отличный | Хороший | Удовлетворительный | |
| | Пульс, уд/мин.<br>Лежа<br>Стоя<br>До тренировки<br>После тренировки | <br>62<br>72<br>66<br>74 | <br>64<br>72<br>66<br>78 | <br>68<br>82<br>90<br>109 | |
| | Масса тела, кг | 65 | 64,5 | 65,7 | |
| | Физические нагрузки | Комплекс ОФУ Бег 4х100 м, Кроссовый бег 5000 м | Комплекс ОФУ Бег 6х30 м, Кроссовый бег 6000 м | Комплекс ОФУ Бег 4х60 м, Кроссовый бег 7000 м | |
| | Нарушение режима | нет | Был на дне рожд., выпил | нет | |
| | Болевые ощущения | нет | нет | Боль в области печени | |
| | Спортивные результаты | Бег 100 м 15,7 с | нет | Бег 5000 м 26.00 мин, с | |
| . | Тест Купера, м | 2600 | - | 2650 | |
| . | Проба Руфье | 5 | 4 | - | |
| . | ЭГК, % | 12 | - | 13 | |
| . | Проба Штанге, с | 35 | 33 | 40 | |
| . | Проба Ромберга, с | - | 15 | 17 | |

**Выполнение учебного задания** по методике определения уровня здоровья, развития физических качеств, проектирования двигательной деятельности.

Занятия с использованием различного спортивного оборудования, тренажеров на различные группы мышц и по определенным

оздоровительным системам способствуют повышению энергопотенциала человека, т.е. уровня здоровья. Уровень индивидуального здоровья студенты определяют в баллах, проведя соответствующие измерения, пробы и контрольные испытания (табл.).

Диагностика уровня здоровья

| № | Показатели | Пол | Баллы | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Вес тела (кг) / Рост$^2$ (м) | ж | 15,9 и < 27,1 и > | 16 -16,9 26,1 -27 | 17-18 24-26 | 18,1-19 23,9-22,1 | 19,1-22 |
| | | м | 17,9 и < 28,1 и > | 18-18,9 28-27,1 | 19-20 27-26 | 20,1-22 26,1-24,1 | 22,1-24 |
| 2 | Проба Штанге (с) | ж, м | 19и< | 20-30 | 30-40 | 40-60 | 60и> |
| 3 | ЭГК (%) | ж, м | 5 и < | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15и> |
| 4 | ЧСС х АДс / 100 | ж, м | 111и> | 95-110 | 85-94 | 70-84 | 69и< |
| 5 | Тест Купера (м) | ж | 1550 | 1800 | 1900 | 2100 | 2300 и > |
| | | м | 1950 | 2100 | 2400 | 2600 | 2800 и > |
| 6 | Проба Руфье | ж, м | 15и> | 14-10 | 9-7 | 6-3 | 2,9и< |
| 7 | Время (мин) восстановления ЧСС после приседаний | ж, м | 3 и > | 2-3 | 1,30-1,59 | 1,00-1,29 | 0,59 и < |

Рабочей программой дисциплины предусмотрено формирование у студентов умений и способностей обрабатывать полученные данные методами математической статистики, представлять их в логическом, графическом или в мультимедийном выражении.

Оценка выполнения учебного задания осуществляется следующим образом:

30 баллов ставится в том случае, если:

- задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; ответ аргументирован, проведен полный сбор и анализ показателей физического развития человека; данные расчета представлены правильно и в полном объеме.

26-29 баллов ставится в том случае, если:

- задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; ответ аргументирован; допущены незначительные ошибки (неточности при определении показателей физического состояния, оценке и методике тестирования показателей физического развития человека); данные

расчета представлены недостаточно полно.

21-25 баллов ставится в том случае, если:

- задание выполнено полностью; при ответе обучающийся демонстрирует знание материала; но ответ недостаточно аргументирован; допущены значительные ошибки (неуверенность при определении показателей физического состояния, оценке и методике тестирования показателей физического развития человека); данные расчета представлены не полностью.

20 баллов ставится в том случае, если:

- задание выполнено частично; обучающийся в недостаточной степени демонстрирует знание материала; ответ не аргументирован; допущены значительные ошибки (неуверенность при оценке показателей физического состояния организма, слабое знание методики тестирования показателей физического развития человека); нет четкого понимания обработки данных методами статистики.

менее 20-ти баллов ставится в том случае, если:

- обучающийся не выполнил задания или результат выполнения задания не соответствует поставленным требованиям; обучающийся демонстрирует незнание программного материала; обучающийся не может аргументировать свой ответ; были допущены существенные ошибки (отсутствие способности оценить показатели физического состояния организма, незнание методики тестирования показателей), не владеет методами математической статистики – раздел считается невыполненным.

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

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 | | |
| *Контактная работа* | | | | |
| Тема 1.Общеразвивающие физические упражнения. | 10 | 15 | 2-8 | |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии | 10 | 15 | 2-8 | |
| Теоретический тест | 5 | 10 | | |
| *Самостоятельная работа студента* | | | | |
| Ведение дневника самоконтроля | 20 | 30 | 2-8 | |
| **Итого по видам занятий** | **45** | **70** | | |

| 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 | | |
| **Зачет с оценкой** | **15** | **30** | **2-8** | |
| **Итого по дисциплине** | **60** | **100** | | |
| **Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по «академической» шкале** | | | | |
| **Количество баллов по БРС** | **Оценка** | | | |
| 90 и более | 5 – «отлично» | | | |
| 70-89 | 4 – «хорошо» | | | |
| 60-69 | 3 – «удовлетворительно» | | | |
| менее 60 | 2 – «неудовлетворительно» | | | |

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

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов:

- на первом этапе формирования компетенций УК-7 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого определяется уровень здоровья занимающихся;

- на втором этапе формирования компетенций УК-7 применяются тесты по оценке теоретической подготовленности студента и уровень посещаемости практических занятий.

Самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия физической культурой студента оцениваются по ведению дневника самоконтроля, в котором отражаются объективные и субъективные показатели физического состояния студента. Динамика показателей физического состояния студента контролируется по результатам контрольных испытаний и проб, представленных в дневнике самоконтроля с выставлением оценки общего уровня здоровья.

Оценка теоретической подготовленности проводится тестированием, состоящим из 15 вопросов по материалам, предложенным обучающимся для самостоятельного изучения.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета с оценкой в 7 семестре.

Посещение практического занятия на в 7 семестре оценивается от 10 до 15 баллов, решение теста – от 5 до 10 баллов, ведение дневника самоконтроля – от 20 до 30 баллов, выполнение учебного задания– от 20 до

30 баллов.

### 9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

### 9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

Входной контроль учебным планом не предусмотрен.

### 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 | | Знает:<br>– теорию физической культуры и спорта, здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями;<br>–содержаниесредствиметодов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности;<br>– методику организации и проведения занятий физической культурой и спортом, самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.<br>Умеет:<br>–методически грамотно применять средства и методы физической культуры и спорта для формирования должного уровня физической подготовленности, совершенствования профессионально значимых физических качеств. |
| | | |
| II этап | | |

| Компетенции | Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| УК-7 | ИДук | Умеет:<br>– самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.<br>Владеет:<br>– навыками использования изученных методик для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, поддержания психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);<br>– навыками самостоятельного применения методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и сервисной деятельности. |
| | ИД | |

**9.5.1. Шкала оценивания спортивно-оздоровительных занятий для проведения промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой**

| 20 баллов | 21-25 баллов | 26-29 баллов | 30 баллов |
|---|---|---|---|
| предоставление ДС, который велся менее 1 раза в неделю, заполнялись только объективные или субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля соответствует оценке «2» | предоставление ДС, который велся не менее 1 раза в неделю, заполнялись не все основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля соответствует оценке «3» | предоставление ДС студента, который велся не менее 2 раз в неделю, заполнялись основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля соответствует оценке «4» | предоставление ДС студента, который велся не менее 3 раз в неделю, заполнялись все объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля соответствует оценке «5» |

**9.5.2 Шкала оценивания теоретической подготовленности для проведения промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой**

| оценка | 5 баллов | 6 баллов | 7 баллов | 8 баллов | 9 баллов | 10 баллов |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | «удовлетворительно» | | «хорошо» | | «отлично» | |
| количество правильных ответов | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

**9.5.3 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой**

30 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; 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; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 30 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 10 баллов.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и дополнительную литературу, рекомендованной программой; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять; выполнивший ведение дневника самоконтроля 30 баллов; выполнивший теоретическое 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший теоретическое 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 9 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший теоретическое 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 и дополнительную литературу, рекомендованную программой; способный использовать полученные умения и навыки; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 26-29 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 8 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 21-25 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 8 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий достаточными знаниями и умениями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 21-25 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 7 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; усвоивший основную литературу и

знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 21-25 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 6 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 6 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 6 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; усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 баллов.

18 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; обладающий достаточными навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 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; усвоивший основную литературу,

рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 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; удовлетворительно усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий слабыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов; выполнивший теоретическое тестирование на 5 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; выполнивший ведение дневника самоконтроля на 20 баллов и менее; выполнивший теоретическое тестирование на 5 баллов.

14 и менее баллов – заслуживает студент, обладающий недостаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший ведение дневника самоконтроля менее чем на 20 баллов; 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 освоения дисциплины

*Перечень примерных вопросов по оценке теоретической подготовленности для контроля по дисциплине*

1. Физическая культура как средство подготовки студентов вузов гражданской авиации.
2. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
3. Способы контроля и оценки физического состояния организма человека.
4. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
5. Особенности физических упражнений в легкой атлетике.
6. Влияние физических упражнений на организм человека.
7. Суть комплексных занятий в физической культуре.
8. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
9. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой.
10. Оздоровительные занятия по развитию основных физических качеств.
11. Выполнение комплекса упражнений по развитию устойчивости к

укачиванию.
12. Составление и систематическое выполнение упражнений в ходьбе и беге.
13. Выполнение оздоровительных занятий для повышения физической и функциональной подготовленности.
14. Проведения самоконтроля физического состояния при занятиях физической культурой.
15. Совершенствование техники и методики выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.

*Примерные тестовые задания*

**1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз это:**

а) постоянство внутренней среды организма
б) приспособление организма к среде обитания в) функциональная единица организма г) обмен веществ в организме

**2. Что является главным источником энергии в организме?**

а) белки
б) жиры
в) углеводы
г) минеральные вещества

**3. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузки с частотой пульса**

а) 110-130 уд/мин
б) 130-150 уд/мин
в) 150-180 уд/мин
г) свыше 180 уд/мин

**4. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движений называются**

а) гипокинезия
б) гиподинамия
в) гипотония
г) гипоклепсия

**5. При недостатке каких минеральных веществ развивается малокровие**

а) кальций
б) натрий
в) хлор г) железо

**6. Образ жизни в общей иерархии факторов укрепления здоровья составляет**

а) 20%
б) 30%
в) 40%

г) 50%

**7. Оптимальная двигательная активность в день для студента**

а) 1,5 часа

б) 0,5 часа

в) 3 часа

г) более 3 часов

**8. Какое из приведенных понятий является более широким?**

а) физическое воспитание

б) физическая культура

в) спорт

г) физическое совершенство

**9. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов**

а) экология

б) образ жизни

в) наследственность

г) здравоохранение

**10. При занятиях легкой атлетикой (развитие выносливости) необходимо увеличить в рационе**

а) белок б)

жир в)

углеводы

г) минеральные вещества

*Перечень примерных вопросов для оценки спортивно-оздоровительных занятий*

1. Представьте особенности организации вашей физкультурно-спортивной деятельности.
2. Оцените физическое состояние организма по результатам самоконтроля.

## 10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде:

- аудиторные занятия (практические занятия);
- самостоятельная работа обучающегося (подготовка к практическим занятиям, зачету с оценкой, индивидуальная консультация с преподавателем).

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный программой;
- посещать практические занятия по дисциплине;
- регулярно проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- систематически вести дневник самоконтроля.

При проведении самостоятельных занятий по физической культуре студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций:

- перед проведением занятий пройти медицинский контроль и получить допуск врача к занятиям физической культурой;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- последовательно осваивать тематику занятий;
- соблюдать индивидуально-дифференцированные физические нагрузки;
- приступать к занятиям разрешается спустя 1,5-2,0 часа после приема пищи (но не "натощак");
- должны быть в спортивной одежде, соответствующей виду и месту занятий;
- осуществлять самоконтроль физического состояния.

Основной формой организации практических занятий в университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

*Основная часть* направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и

навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

*Заключительная часть* направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (например, штрафной бросок в баскетболе), можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

В основную группу направляются студенты, у которых при осмотре в состоянии здоровья не было выявлено отклонений от нормы, редко болеющие острыми респираторными и другими заболеваниями.

В подготовительную группу могут быть зачислены студенты, часто болеющие простудными заболеваниями, имеющие различные функциональные отклонения (состояния) после перенесенных заболеваний, с удовлетворительным уровнем физической подготовленности.

В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности на практических занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, повышать свою физическую подготовленность и выполнять практические требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачет с оценкой по физической культуре в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате 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 (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

При выполнении самостоятельных занятий физическими упражнениями особо тщательно необходимо следить не только за объективными признаками утомления (ЧСС, артериальное давление, частота дыхания и т.п.), но и за внешними признаками утомления.

*Внешние признаки утомления*

| Признаки | Утомление | | |
|---|---|---|---|
| | Небольшое | Значительное (среднее) | Резкое (большое) |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение или побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая (лицо, пояс верхних конечностей) | Очень большая (все тело), появление соли на висках, а также на рубашке, майке и др. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Глубокое, учащенное | Резкое учащение, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (одышка) |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Передвижение с посторонней помощью |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений | Замедленное выполнение движений. Воспринимается только громкая команда |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боли в ногах, сердцебиение, | Головная боль, «жжение» в груди, тошнота и даже рвота. Такое состояние |

| Признаки | Утомление | | |
|---|---|---|---|
| | Небольшое | Значительное (среднее) | Резкое (большое) |
| | | одышку | держится долго, иногда может быть обморок |

Допуск к самостоятельным занятиям студентов осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья.

Студенты специальной медицинской группы условно подразделяются на две подгруппы:

1) подгруппа «А» – обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после физкультурных и лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу (для них разработаны наиболее эффективные формы организации физического воспитания, определены сроки возобновления самостоятельных занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм, определены уровни допустимых физических нагрузок, даны специальные методические рекомендации по применению физических упражнений при различных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья).

2) подгруппа «Б» – обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями и освобожденными от спортивных занятий на определенный промежуток времени.

*Примерные ограничения при выполнении физических нагрузок при наиболее часто встречающихся заболеваниях*

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы:

- недостаточность полулунных клапанов аорты – не рекомендуются значительные по величине и длительности нагрузки;

- стеноз – запрещаются упражнения, связанные с усилием, натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания, с углубленным дыханием;

-врожденный порок сердца - необходимо ориентироваться на степень увеличения сердца, на самочувствие в состоянии покоя, ограничивать двигательную активность при возникновении одышки;

- гипертоническая болезнь – исключаются упражнения с большой амплитудой движения для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления и скорости движения головы и туловища, силовые упражнения.

2. Заболевания дыхательной системы:

- хронический бронхит, бронхиальная астма – противопоказанием к занятиям является острая стадия болезни, сердечная недостаточность.

3. Заболевания органов зрения:

- близорукость высокой степени, миопия – нежелательны упражнения высокой интенсивности, упражнения, связанные с сотрясением тела (подскоки, прыжки/ или требующие большого напряжения (подтягивание на перекладине, поднятие тяжестей и т.п.), противопоказана работа, требующая длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища; необходимо также исключить игры, при которых имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.

4. Болезни почек и мочевыводящих путей:

- пиелонефрит, цистит – необходимо избегать длительных статических напряжений мышц брюшного пресса, спины, поднятия тяжестей, упражнения выполнять ритмично, без рывков, не допускать сильного охлаждения организма;

- почечно-каменная болезнь – сразу после перенесенного обострения заболевания нужно исключить прыжки, наклоны, бег, упражнения с большой физической нагрузкой.

5. Болезни органов пищеварения:

- при воспалительных процессах не следует применять упражнения, вызывающие резкое сотрясение тела. При появлении боли в области живота необходимо снизить нагрузку и исключить движения, повышающие внутриутробное давление (поднимание ног, наклоны вперед);

- гастрит – к занятиям физическими упражнениями разрешается приступать спустя 7-10 дней после ликвидации обострения;

- язвенная болезнь – упражнения можно выполнять спустя 2-5 дней после прекращения острой боли. В этот период выполняют упражнения для рук, ног с ограниченной амплитудой движений не более 10-15 мин.

- колит - физические упражнения можно выполнять после стихания острых явлений. Ограничивают упражнения с нагрузкой на брюшной пресс, прыжки, избегают резких движений;

- планхноптоз – исключают упражнения, при выполнении которых органы брюшной полости смещаются от диафрагмы (подъемы туловища из положения лежа в положение сидя, наклоны вперед в положении стоя, не рекомендуются прыжки);

- гепатит – занятия физическим воспитанием разрешается спустя 3-6 месяцев после выздоровления. Нагрузку повышают постепенно, не вызывая неприятных ощущений в правом подреберье; использовать можно все, но с пониженным объемом и интенсивностью;

упражнения можно выполнять через 1-2 недели после выздоровления. Первое время следует избегать наклонов и поворотов с большой амплитудой, прыжков, натуживаний и резких движений.

6. Заболевания опорно-двигательного аппарата:

- сколиоз – не рекомендуется заниматься такими видами и элементами видов спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, дальний туризм с ношением тяжелых рюкзаков, прыжки в

высоту, длину), а также видами спорта, которые «разбалтывают» позвоночник (акробатика, хореография, фигурное катание и пр.);

- остеохондроз – не рекомендуется выполнять подъемы штанг и других тяжестей, особенно на прямых руках и с круглой спиной; продолжительные прыжковые упражнения, особенно с высоты более 1 метра; упражнения, при которых возможны травмы позвоночника (например прыжки в воду и др.); упражнения типа «подъемный кран», например сгибание и разгибание туловища в положении лежа лицом вниз на скамейке с поднятыми руками; упражнения, связанные с удержанием туловища в горизонтальном положении в висах и упорах; упражнения, выполняемые резко, особенно с махами назад в висах и упорах, а также резкие движения конечностями и туловищем без предварительной подготовки мышц, суставов и позвоночника; упражнения с продолжительным наклоном туловища без опоры руками (катание на коньках и др.); верховая езда.

сроки возобновления занятий физической культурой студентами после перенесенных заболеваний и травм

| Болезни | Сроки | Примечание |
|---|---|---|
| Ангина | 2-4 недели | Обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких-либо жалобах на сердце как минимум в течение полугода исключить статические упражнения и на выносливость. |
| ОРЗ | 1-3 недели | Избегать охлаждения. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос. |
| Острый отит | 3-4 недели | Запрещается плавание, опасаться охлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости исключить упражнения, вызывающие головокружение. |
| Пневмония | 1-2 месяца | Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, греблю, зимние виды спорта |
| Плеврит | 1-2 месяца | Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость. Необходим регулярный Р-логический контроль из-за опасности возникновения туберкулеза. |
| Грипп | 2-4 недели | Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. можно обнаружить отклонения со стороны |

| Болезни | Сроки | Примечание |
|---|---|---|
| | | серд.-сосуд. системы, не выявленные при мед. осмотре. |
| Острые инфекционные заболевания: корь, скарлатина | 1-2 месяца | Лишь при удовлетворительной реакции серд.-сосуд. системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, исключаются сроком до полугода упражнения на силу, выносливость и связанные с натуживанием. |
| Острый нефрит | 2-3 месяца | После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за состоянием мочи. |
| Ревмокардит | 2-3 месяца | Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркурентных заболеваний, свидетельствующих об активности процесса и недостаточности кровообращения. Не менее года занимаются в СМГ. Необходим регулярный контроль за реакцией серд.-сосуд. системы на физическую нагрузку. |
| Гепатит инфекционный | 6-12 месяцев | Необходим регулярный контроль за размерами печени, билирубина и функциональных проб печени. |
| Аппендицит (после операции) | 1-2 месяца | При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются строго индивидуально. В первое время следует избегать натуживаний, прыжков, упражнений на мышцы живота. |
| Перелом костей конечностей | 3 месяца | Далее может быть частичное освобождение в зависимости от сложности перелома, степени ограничения подвижности. |
| Сотрясение мозга | 2-12 мес. и более | В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. |
| Растяжение мышц и связок | 1-2 недели | Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным и постоянным. |
| Разрыв мышц, сухожилий | Более 6 мес. после операции | Предварительно длительное применение лечебной гимнастики. |

В процессе прохождения учебной дисциплины каждый обучающийся обязан: освоить теоретическую базу дисциплины; соблюдать требования безопасности на самостоятельных занятиях; систематически самостоятельно осуществлять спортивно-оздоровительные занятия по физической культуре, используя консультации преподавателя; поддерживать свою физическую и функциональную подготовленность; сдавать зачеты в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; проходить медицинское обследование в установленные сроки; осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду 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.

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 «29» мая 2023 года, протокол № 8.