



**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

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

**25.03.04 Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных  
судов**

Направленность программы (профиль)

**Организация аэропортовой деятельности**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Санкт-Петербург

2026

## **1 Цель освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является физкультурное образование обучающихся, направленное на поддержание способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; на формирование способности находить решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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 профессиональной деятельности;
- выработать знания социально-биологических и педагогических основ физической культуры, привычку к регулярным занятиям физической культурой;
- обеспечить установку на здоровый стиль жизни, сформировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать 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 решению задач профессиональной деятельности эксплуатационно-технологического и производственно-технологического типа.

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

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

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

Дисциплина изучается во 2 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                                                                                                             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b>                     | <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                  |
| ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub>  | Оценивает физическую подготовленность как необходимое условие обеспечения качества жизни в современном обществе.                                                                 |
| ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub>  | Приобретает и поддерживает в процессе занятий физической подготовкой уровень развития физических качеств, обеспечивающий полноценную социальную и профессиональную деятельность. |
| <b>ОПК-3</b>                    | <b>Способен находить решения в нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</b>                                                                                        |
| ИД <sup>3</sup> <sub>ОПК3</sub> | Знает и соблюдает основы безопасного поведения на практических занятиях физической культурой и спортом                                                                           |

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| Наименование                           | Всего часов | 2 семестр |
|----------------------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость дисциплины          | 72          | 72        |
| Контактная работа:                     | 4,5         | 4,5       |
| лекции                                 | 4           | 4         |
| практические занятия                   | -           | -         |
| семинары                               | -           | -         |
| лабораторные работы                    | -           | -         |
| курсовой проект (работа)               | -           | -         |
| Самостоятельная работа студента        | 64          | 64        |
| Промежуточная аттестация               | 4           | 4         |
| контактная работа                      | 0,5         | 0,5       |
| контроль подготовки 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        | ОПК-3 |                            |                    |
| 2 семестр                                      |                  |             |       |                            |                    |
| Тема 1. Общеразвивающие физические упражнения. | 34               | +           | +     | Л, СРС, ЗТ, ИКТ            | П, Т, ДС, УЗ       |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.     | 34               | +           | +     | Л, СРС, ЗТ, ИКТ            | П, Т, ДС, УЗ       |
| Итого по дисциплине                            | 68               |             |       |                            |                    |
| Промежуточная аттестация                       | 4                | 30          |       |                            |                    |
| Всего по дисциплине                            | 72               |             |       |                            |                    |

Сокращения: Л – лекционное занятие, СРС – самостоятельная работа студента, ЗТ – здоровьесберегающие технологии; ИКТ – информационно-коммуникационные технологии; П – посещение лекционного занятия; 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 |
|-----------------------------------------------|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| 2 семестр                                     |   |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1.Общеразвивающие физические упражнения. | 2 | -  | - | -  | 32  | -  | 34          |
| Тема 2. Оздоровительные фитнес-технологии.    | 2 | -  | - | -  | 32  | -  | 34          |
| Итого за курс                                 | 4 | -  | - | -  | 64  | -  | 68          |
| Промежуточная аттестация                      |   |    |   |    |     |    | 4           |
| Всего по дисциплине                           |   |    |   |    |     |    | 72          |

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

## 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» в Университете являются: специальные знания, поддержание физических способностей и совершенствование двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Физкультурное образование по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Университете проводится на 1 курсе обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта;
- лекции по физической культуре и спорту;
- спортивно-оздоровительные самостоятельные занятия физической культурой, спортом.

Теоретическая подготовка осуществляется в виде лекционных и самостоятельных теоретических занятий по дисциплине. Задачей самостоятельных занятий физической культурой и спортом является повышение уровня физической и функциональной подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня психофизиологической подготовленности, привитие умений и навыков, необходимых в профессионально-прикладной деятельности.

**Тема 1.** Общеразвивающие физические упражнения.

*Теоретическая подготовка*

Лекция 1. Физическая культура и спорт (базовый курс).

Определение понятия «культура».

Виды физической культуры.

Понятие «культура физическая» и её связь с общей культурой.

Основные понятия теории физической культуры.

Этапы развития теории физической культуры.

Функции и принципы физической культуры как социального явления.

Физическая культура в различные периоды жизни человека.

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.

*Самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия физической культурой*

В содержание занятий включаются: легкоатлетическая беговая подготовка, прыжковые упражнения, метание различных снарядов, силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития основных физических качеств в легкой атлетике.

Беговая подготовка: бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование), бег на 60 метров, 100 метров, челночный бег 10 x 10 метров, 4x100 метров, бег по пересеченной местности (кросс). Беговые упражнения легкоатлета – бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, перебаты с пятки на носок, многоскоки, бег на прямых ногах, бег спиной вперед, бег скрестным шагом.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания, прыжки приставным шагом, правым/левым боком, прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу в сторону.

Метания: метание малого мяча в цель, броски на точность попадания в цель на определенное расстояние, подбрасывание и ловля мяча одной рукой сверху, жонглирование мячом с участием ног, броски с одного шага мяча, блина, гантели из-за головы одной и двумя руками вперед-вверх, броски мяча вверх-назад, стоя спиной по направлению метания, метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.

Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2-3 серии до отказа, подтягивание 2-3 серии до отказа, приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз), опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз), броски набивного мяча (1-3 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 40-50 раз.

Для развития силы используются различные тренировочные методы.

Метод «до отказа» – упражнения с отягощением 40-60% от максимального, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. Темп движений средний. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 минуты (до неполного восстановления).

Метод максимальный усилий – выполнение упражнений с предельными или околопредельными отягощениями (примерно 90% от рекордного для данного занимающегося). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду, тренажеру) выполняется 2-3

повторения. За занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между подходами - 3-5 мин. (до восстановления), темп движений - невысокий.

Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от максимального). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями 2-4 мин.

Метод статических усилий – усилие составляет 60% и выше от максимального, продолжительность выполнения 5-6 сек. Упражнение повторяется 5-6 раз с отдыхом после каждого напряжения 30-60 сек.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание - простые движения, пружинистые, маховые, с посторонней помощью, на снарядах, упражнения стретчинга. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов (с гимнастической палкой, с партнером, различные вращения и др.). Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища), упражнения для увеличения подвижности тазобедренного коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, «шпагаты»).

Для развития физического качества быстроты включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- интенсивность упражнений околопредельная или предельная (95-100% от максимально возможной);
- длительность упражнения не более 5-10 сек;
- упражнения повторяют пока скорость не начинает снижаться;
- паузы активного отдыха до полного восстановления (медленная ходьба, упражнения на расслабление и т.д.);

Для развития физического качества выносливости в легкой атлетике включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- повторять упражнения до утомления и на фоне утомления;
- интенсивность нагрузки регулировать с помощью показателей ЧСС;
- установить оптимальную массу отягощения.

Для развития физического качества ловкости включаются упражнения, выполняемые с учетом следующей методики тренировки:

- постоянное овладение новыми движениями;
- увеличение координационной трудности упражнения;
- борьба с нерациональным мышечным напряжением (плавание, сауна, массаж и т.п.);
- повышение способности поддерживать равновесие тела (ходьба по ограниченной опоре, кувырки и т.д.).

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

### *Теоретическая подготовка*

Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Функциональные резервы организма.

Режим труда и отдыха.

Профилактика вредных привычек.

Режим питания.

Двигательная активность.

Закаливание.

Здоровье и окружающая среда.

Наследственность.

Психологическая саморегуляция.

Ориентация на здоровье, у лиц, отнесённых к интерналам и экстерналам.

Физическое самовоспитание.

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.

Средства оздоровительных фитнес-технологий. Понятия оздоровительных фитнес-технологий. Влияние оздоровительных физических упражнений на организм человека. Средства оздоровительных фитнес-технологий, обеспечивающих повышение физической работоспособности.

*Самостоятельные спортивно-оздоровительные занятия физической культурой*

В содержание занятий включается комплексная легкоатлетическая подготовка: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общеразвивающие и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); упражнения на силовых тренажерах (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).

Включаются специальные подготовительные упражнения (упражнения

для развития необходимых физических качеств – силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, быстроты, а также упражнения для овладения специальными двигательными навыками).

Для решения задач общей физической подготовки включаются упражнения из комплекса ГТО, гимнастики, лыжного спорта, плавания, борьбы, тяжелой атлетики.

В занятия включаются различные виды спортивных и подвижных игр, где особое значение в играх (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) имеет прыгучесть. Для развития прыгучести включаются упражнения: серийные прыжки на обеих ногах и на одной, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки с отягощением, приседания и выпрыгивание с весом, партнером, бег с отягощением, напрыгивание и спрыгивание со специальных подставок и т.п.

#### **5.4 Практические занятия**

Практические учебные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **5.5 Лабораторный практикум**

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

#### **5.6 Самостоятельная работа**

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Трудо-емкость (часы) |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>2 семестр</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |
| 1, 2                  | Самостоятельная теоретическая подготовка [1-18]:<br>1.1. Физическая культура как средство подготовки студентов вузов гражданской авиации;<br>1.2. Основы жизнедеятельности и двигательной активности человека для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>1.3. Способы контроля и оценки физического состояния организма человека;<br>1.4. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;<br>1.5. Особенности физических упражнений в легкой атлетике.<br>1.6. Влияние физических упражнений на организм человека;<br>1.7. Суть комплексных занятий в физической культуре;<br>1.8. Образ жизни и его отражение в | 64                   |

| Номер темы дисциплины           | Виды самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Трудо-емкость (часы) |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                 | профессиональной деятельности.<br>2. Спортивно-оздоровительные занятия физической культурой [1-18]:<br>2.1. Оздоровительные занятия по развитию основных физических качеств;<br>2.2. Выполнение комплекса упражнений по развитию устойчивости к укачиванию;<br>2.3. Составление и систематическое выполнение упражнений в ходьбе и беге;<br>2.4. Выполнение оздоровительных занятий для повышения физической и функциональной подготовленности;<br>2.5. Проведения самоконтроля физического состояния при занятиях физической культурой.<br>2.6. Совершенствование техники и методики выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний |                      |
| Итого за 2 семестр              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 64                   |
| Итого по самостоятельной работе |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 64                   |

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1 Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21526-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/575088>.

2 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586266>.

3 Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566357>.

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., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web9.urait.ru/bcode/406647>.

5 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web9.urait.ru/bcode/398758>.

б) дополнительная литература:

6 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web9.urait.ru/bcode/408226>.

7 Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web9.urait.ru/bcode/407681>.

8 Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web9.urait.ru/bcode/389216>.

9 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

10 Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебник для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14926-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588986>.

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

11 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://web9.urait.ru/> свободный (дата обращения – 20.03.2026).

12 **Электронно-библиотечная система «Лань»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/> свободный (дата обращения – 20.03.2026).

13 **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 – 20.03.2026).

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

14 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/>, свободный (дата обращения - 20.03.2026).

15 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 20.03.2026).

16 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru> свободный (дата обращения – 20.03.2026).

17 **Браузер «Яндекс»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru) свободный (дата обращения – 20.03.2026).

18 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/> свободный (дата обращения – 20.03.2026).

## **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.                                    |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт | Спортивный зал лабораторного корпуса для проведения практических занятий 196210 г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А | Длина 35 м, ширина 17 м, высота 8,5 м – специализированный зал для игр по баскетболу, мини-футболу. Оборудован стационарными стойками для игры в баскетбол, воротами для игры в мини-футбол. Имеются шведские стенки, | Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется |

| Наименование дисциплины     | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                        | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Перечень лицензионного программного обеспечения.                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                                                                  | гимнастические скамейки, гимнастические коврики. Пропускная способность 60 человек за учебное занятие. При зале имеются: преподавательская-тренировочная, комната для судей, методический кабинет, четыре раздевалки с душевыми, комнаты для хранения спортивного инвентаря.                                                                                                                                                |                                                                                     |
| Физическая культура и спорт | Тренажерный зал лабораторного корпуса для проведения практических занятий 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется |
| Физическая культура и спорт | Спортивный зал учебного корпуса для проведения практических занятий 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. Оборудован стационарными стойками для игры в волейбол. Имеются шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические коврики. Пропускная способность 60 человек за учебное занятие. При зале имеются: преподавательская-тренировочная, методический кабинет, две раздевалки с душевыми, комнаты для хранения спортивного инвентаря. | Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется |
| Физическая культура и спорт | Стадион со стандартными беговыми дорожками 400 м для проведения практических занятий 196210 г. Санкт-                            | Стандартное футбольное поле с зеленым газоном, беговые дорожки 400 м) Позволяет проводить учебные занятия по мини-футболу, футболу, легкой                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется |

| Наименование дисциплины     | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                          | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                       | Перечень лицензионного программного обеспечения.                                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Петербург, ул. Пилотов, дом 38, лит. А                                                                                                             | атлетике. Оборудован со стороны учебного корпуса скамейками. Пропускная способность – 200 человек.                                              |                                                                                     |
| Физическая культура и спорт | 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 | Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется |

## 8 Образовательные и информационные технологии

Для реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются образовательные и информационные технологии, которые взаимосвязаны, взаимообусловлены и составляют определенную систему, обеспечивающую образовательные потребности каждого студента.

Для решения задач по дисциплине используется самостоятельная работа студентов (СРС) как вид работы, наиболее полно отражающий специфику дисциплины, обеспечивает развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Цель СРС – обеспечить учебно-тренировочный процесс по формированию и совершенствованию физического состояния 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. В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления и становится активным самостоятельным субъектом учебной 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**

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает посещаемость лекционных занятий.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в виде зачета с оценкой.

Оценочные средства для промежуточной аттестации включают тесты, дневник самоконтроля, посещаемость лекционных занятий 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 20 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.

**Учебное задание.** Выполнение функциональных проб самоконтроля и проведение контрольных испытаний.

*Контрольные испытания и пробы самоконтроля.*

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

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<sub>1</sub>), ОГК при максимальном вдохе (ОГК<sub>2</sub>), и ОГК после глубокого выдоха (ОГК<sub>3</sub>). Оценка производится по формуле:

$$\text{ЭГК} = (\text{ОГК}_2 - \text{ОГК}_3) / \text{ОГК}_1 \times 100\%$$

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 | 11 и < | 12-17 | 18-23 | 24-29 | 30 и > |

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.          | .. |
| 1 | Самочувствие            | Хорошее                                | Хорошее        | Небольшая усталость |    |
| 2 | Сон                     | 8 час, хороший                         | 8 час, хороший | 7 час., беспокойный |    |
| 3 | Аппетит                 | Отличный                               | Хороший        | Удовлетворительный  |    |
| 4 | Пульс, уд/мин.          |                                        |                |                     |    |

| №  | Показателя самоконтроля                                               | Дата спортивно-оздоровительных занятий                  |                                                        |                                                        |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|
|    |                                                                       | 12.10.18г.                                              | 15.10.18г.                                             | 19.10.18г.                                             | .. |
|    | Лежа                                                                  | 62                                                      | 64                                                     | 68                                                     |    |
|    | Стоя                                                                  | 72                                                      | 72                                                     | 82                                                     |    |
|    | До тренировки                                                         | 66                                                      | 66                                                     | 90                                                     |    |
|    | После тренировки                                                      | 74                                                      | 78                                                     | 109                                                    |    |
| 5  | Масса тела, кг                                                        | 65                                                      | 64,5                                                   | 65,7                                                   |    |
| 6  | Физические нагрузки                                                   | Комплекс ОФУ<br>Бег 4x100 м,<br>Кроссовый бег<br>5000 м | Комплекс ОФУ<br>Бег 6x30 м,<br>Кроссовый бег<br>6000 м | Комплекс ОФУ<br>Бег 4x60 м,<br>Кроссовый бег<br>7000 м |    |
| 7  | Нарушение режима                                                      | нет                                                     | Был на дне<br>рожд., выпил                             | нет                                                    |    |
| 8  | Болевые ощущения                                                      | нет                                                     | нет                                                    | Боль в области<br>печени                               |    |
| 9  | Спортивные результаты                                                 | Бег 100 м 15,7 с                                        | нет                                                    | Бег 5000 м<br>26.00 мин, с                             |    |
| 10 | Тест Купера, м                                                        | 2600                                                    | -                                                      | 2650                                                   |    |
| 11 | Проба Руфье                                                           | 5                                                       | 4                                                      | -                                                      |    |
| 12 | ЭГК, %                                                                | 12                                                      | -                                                      | 13                                                     |    |
| 13 | Проба Штанге, с                                                       | 35                                                      | 33                                                     | 40                                                     |    |
| 14 | Проба Ромберга, с                                                     | -                                                       | 15                                                     | 17                                                     |    |
| 15 | Прыжки со скакалкой за<br>1 мин., к-во раз                            | 100                                                     | 96                                                     | -                                                      |    |
| 16 | Приседания за 1 мин.,<br>к-во раз                                     | 36                                                      | 40                                                     | -                                                      |    |
| 17 | «Планка»                                                              | 45 сек.                                                 | -                                                      | 80 сек.                                                |    |
| 18 | «Стульчик»                                                            | 45 сек.                                                 | -                                                      | 80 сек.                                                |    |
| 19 | Наклоны туловища из<br>положения лежа на<br>спине за 1 мин., к-во раз | -                                                       | -                                                      | 40                                                     |    |

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

2 семестр

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковы<br>й номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                           | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                              |                      |
| Контактная работа                                                                                                                                         |                              |                               |                                                                              |                      |
| Тема 1.Общеразвивающие<br>физические упражнения.                                                                                                          | 10                           | 15                            | 2-8                                                                          |                      |
| Тема 2. Оздоровительные                                                                                                                                   | 10                           | 15                            | 2-8                                                                          |                      |

| Тема/вид учебных занятий<br>(оценочных заданий),<br>позволяющих обучающемуся<br>продемонстрировать<br>достигнутый уровень<br>сформированности компетенций | Количество баллов            |                               | Срок<br>контроля<br>(порядковы<br>й номер<br>недели с<br>начала<br>семестра) | При-<br>меча-<br>ние |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                                                                                                                                                           | мини-<br>мальное<br>значение | макси-<br>мальное<br>значение |                                                                              |                      |
| фитнес-технологии                                                                                                                                         |                              |                               |                                                                              |                      |
| Теоретический тест                                                                                                                                        | 5                            | 10                            |                                                                              |                      |
| Учебное задание                                                                                                                                           | 5                            | 10                            |                                                                              |                      |
| <i>Самостоятельная работа студента</i>                                                                                                                    |                              |                               |                                                                              |                      |
| Ведение дневника самоконтроля                                                                                                                             | 15                           | 20                            | 2-8                                                                          |                      |
| <b>Итого по видам занятий</b>                                                                                                                             | <b>45</b>                    | <b>70</b>                     |                                                                              |                      |
| <b>Зачет с оценкой</b>                                                                                                                                    | <b>15</b>                    | <b>30</b>                     | <b>2-8</b>                                                                   |                      |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                | <b>60</b>                    | <b>100</b>                    |                                                                              |                      |
| <b>Перевод баллов балльно-рейтинговой системы в оценку по<br/>«академической» шкале</b>                                                                   |                              |                               |                                                                              |                      |
| <b>Количество баллов по БРС</b>                                                                                                                           | <b>Оценка</b>                |                               |                                                                              |                      |
| 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, ОПК-3 используются данные дневника самоконтроля, на основе анализа которого определяется уровень здоровья занимающихся, анализ посещаемости лекционного занятия;

- на втором этапе формирования компетенций УК-7, ОПК-3 тесты по оценке теоретической подготовленности студента и выполнение учебного задания.

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.

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 во 2 семестре.

Посещение лекционного занятия во 2 семестре оценивается от 10 до 15 баллов, решение теста – от 5 до 10 баллов, выполнение учебного задания – от 5 до 10 баллов, ведение дневника самоконтроля – от 15 до 20 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        | ИД <sub>УК7</sub> <sup>1</sup>                            | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теорию физической культуры и спорта, здорового образа жизни, требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– содержание средств и методов физического воспитания, способствующих развитию личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>– методику организации и проведения занятий физической культурой и спортом, самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методически грамотно применять средства и методы физической культуры и спорта для формирования необходимого уровня физической подготовленности,</li> </ul> |
|             | ИД <sub>УК7</sub> <sup>2</sup>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ОПК-3       | ИД <sub>ОПК3</sub> <sup>3</sup>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Компетенции | Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций        | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                  | совершенствования профессионально значимых физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| II этап     |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| УК-7        | ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub><br>ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub> | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>навыками использования изученных методик для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания уровня физической подготовленности, психофизических способностей и качеств;</li> <li>навыками самостоятельного применения методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |
| ОПК-3       | ИД <sup>3</sup> <sub>ОПК3</sub>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### 9.5.1. Шкала оценивания спортивно-оздоровительных занятий для 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 учебного задания соответствует | 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 учебного задания соответствует | предоставление ДС студента, который велся не менее 2 раз в неделю, заполнялись основные объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля учебного задания соответствует | предоставление ДС студента, который велся не менее 3 раз в неделю, заполнялись все объективные и субъективные показатели ДС, уровень физического состояния по тестам самоконтроля учебного задания соответствует |

|            |              |                                        |                             |
|------------|--------------|----------------------------------------|-----------------------------|
| 20 баллов  | 21-25 баллов | 26-29 баллов                           | 30 баллов                   |
| оценке «2» | оценке «3»   | задания<br>соответствует<br>оценке «4» | соответствует<br>оценке «5» |

### **9.5.2. Шкала оценивания посещения лекций для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета с оценкой**

| Оценка                         | Баллы  |        |        |        |        |        |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15     |
| Посещение лекции (%) по теме 1 | 40 и > | 50 и > | 60 и > | 70 и > | 80 и > | 90 и > |
| Посещение лекции (%) по теме 2 | 40 и > | 50 и > | 60 и > | 70 и > | 80 и > | 90 и > |

### **9.5.3. 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        |

Если получены правильные ответы на 9 и менее вопросов, тестирование считается невыполненным.

### **9.5.4 Описание шкалы оценивания для 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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 с тестами самоконтроля учебного задания 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**

### **9.6.1 Перечень примерных вопросов по оценке теоретической подготовленности**

**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

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

Организация работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся с использованием образовательных технологий, которые способствуют повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делают более эффективным усвоение материала, позволяют индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимся необходимо:

- изучить теоретический материал, предусмотренный программой;
- посещать лекции 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 "натошак");

- должны быть в спортивной одежде, соответствующей виду и месту занятий;

- осуществлять самоконтроль физического состояния.

Основной формой организации самостоятельных занятий физическими упражнениями является занятие, которое по структуре делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Занятия направлены на формирование 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, необходимых для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

*Подготовительная часть* направлена на подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия ставятся цели и задачи занятия. Разминка включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки определяются видом спортивно-оздоровительной деятельности, степенью тренированности организма, метеорологическими условиями и другими факторами. Разминка не должна вызывать утомление. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут.

*Основная часть занятия* направлена на повышение физической подготовленности, развития специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня работоспособности. В этой части происходит, как правило, совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), формирование и совершенствование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания.

*Заключительная часть занятия* направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию. Используются: спокойный бег, упражнения в ходьбе, упражнение на растягивание, на формирование функции равновесия, вестибулярной устойчивости, дыхательные упражнения, можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

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, одышку          | Головная боль, «жжение» в груди, тошнота и даже рвота. Такое состояние держится долго, иногда может быть обморок |

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

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 дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 25.03.04 «Эксплуатация аэропортов и обеспечение полетов воздушных судов», профилю «Организация аэропортовой деятельности».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «24» марта 2026 года, протокол № 9

Разработчики:

к.псих.н., доцент Пристав О.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы)

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

Тецлав И.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и согласована на заседании Учебно-методического совета Университета «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 года, протокол № \_\_\_\_.