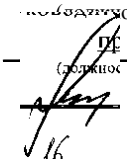
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Кафедра №64

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель направления
д.т.н.,проф.
(должность, уч. степень, звание)

А.Ф. Крячко
(подпись)
«30» мая 2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура (элективный модуль)»
(Название дисциплины)

Код направления	25.05.03
Наименование направления/ специальности	Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования
Наименование направленности	Техническая эксплуатация радиоэлектронного оборудования воздушных судов и аэропортов
Форма обучения	заочная

Санкт-Петербург 2017г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил(а)

доцент, к.п.н, доцент И.М Евдокимов

должность, уч. степень, звание инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«10» мая 2017 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

д.п.н., доц. В.М. Башкин

должность, уч. степень, звание инициалы, фамилия

Ответственный за ОП 25.05.03(01)

Н.А. Гладкий

должность, уч. степень, звание инициалы, фамилия

Заместитель директора института (декана факультета) № 2 по методической работе

доц.,к.т.н.,доц. О.Л. Балышева

должность, уч. степень, звание инициалы, фамилия

Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в вариативную часть образовательной программы подготовки обучающихся по специальности «25.05.03 «Техническая эксплуатация транспортного радиооборудования» направленность «Техническая эксплуатация радиоэлектронного оборудования воздушных судов и аэропортов». Дисциплина реализуется кафедрой №64.

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника

общекультурных компетенций:

ОК-9 «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов предмета физической культуры в вузе, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков при выполнении двигательных действий.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, итоговая аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Язык обучения по дисциплине «русский».

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании, развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных и эстетических начали др.).

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

●**ОК-9** «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»:

- **знать** основные методы и средства физической культуры для подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- **уметь** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- **владеть** методами физического воспитания, средствам укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
- **иметь** опыт применения методов и средств физической культуры для подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина базируется на знаниях, ранее приобретенных студентами при изучении следующих дисциплин:

- Курс физической культуры в средней школе.
- Курс естествознания в средней школе.
- Курс основы безопасности жизнедеятельности в средней школе.

3. Объем дисциплины в ЗЕ/академ. час

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 1

Таблица 1 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам				
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5
1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час)	0/ 328	0/ 65	0/ 65	0/ 65	0/ 65	0/ 68
Аудиторные занятия, всего час., ***В том числе***	4					4
лекции (Л), (час)						
Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	4					4
лабораторные работы (ЛР), (час)						
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)						
Экзамен, (час)						
Самостоятельная работа, всего	324	65	65	65	65	64
Вид промежуточного контроля: зачет, дифф. зачет, экзамен **(Зачет, Дифф. зач, Экз.)**	, , , , Зачет					Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий

Разделы и темы дисциплины и их трудоемкость по каждой специализации приведены в таблице 2

Таблица 2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**					25
Раздел 2. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики**					15
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами силовой подготовки**					25
Итого в семестре:					65

Семестр 2					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики**					15
Раздел 2. **Общая физическая подготовка с элементами силовой подготовки**					25
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**					25
Итого в семестре:					65
Семестр 3					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**					25
Раздел 2. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики**					15
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами силовой подготовки**					25
Итого в семестре:					65
Семестр 4					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики**					15
Раздел 2. **Общая физическая подготовка с элементами силовой подготовки**					25
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**					25
Итого в семестре:					65
Семестр 5					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		2			25
Раздел 2. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики**					10
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами силовой подготовки**		2			25
Итого в семестре:		4			64
Итого:		4			320

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 3.

Таблица 3 - Содержание разделов и тем лекционных занятий

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
	Учебным планом не предусмотрено

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость по каждой специализации приведены в таблицах 4

Таблица 4– Практические занятия и их трудоемкость по направлению

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисципл-ины
Семестр 5				
1	Тема 1. Общая физическая подготовка с элементами	Групповое занятие под руководством преподавателя	2	1

	легкой атлетики			
2	Тема 2. Общая физическая подготовка с элементами силовой подготовки	Групповое занятие под руководством преподавателя	2	2
Всего:			4	

4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено			

4.5. Курсовое проектирование (работа)

Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа студентов

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 1, час	Семестр 2, час	Семестр 3, час	Семестр 4, час	Семестр 5, час
1	2	3	4	5	6	7
Самостоятельная работа, всего	324	65	65	65	65	64
изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	300	65	65	65	65	60
курсовое проектирование (КП, КР)						
расчетно-графические задания (РГЗ)						
выполнение реферата (Р)						
Подготовка к текущему контролю (ТК)	4					4
домашнее задание (ДЗ)						
контрольные работы заочников (КРЗ)						

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю);

Учебным планом не предусмотрено

6. Перечень основной и дополнительной литературы

6.1. Основная литература

Перечень основной литературы приведен в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень основной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
Ч Е 91	Ефимова-Комарова, Людмила Борисовна. Физическая культура студента специальной медицинской группы [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов специального учебного отделения / Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. А. Кирьянова, Т. А. Башкина ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2013.	ЛС-19 Чз ЛС-1 СО(БМ)-20 ФУК(Гастелло)-25
61 Б 37	Бег как основное средство поддержания здоровья [Текст] : методические указания / С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; сост.: С. С. Плотникова, А. С. Сидоренко, И. М. Евдокимов. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2013. - 16 с.	ЛС(19) ЧЗЛС(2) ФУК(Гастелло)(20) СО(БМ)(20)
	Григорович Е. С.Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с http://vshph.com/upload/inf/978-985-06-2431-4.pdf	
	Полиевский С. А.Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] :/ С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с http://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/ekologo-gigienicheskie_problemy_fkis_2014_g_1.pdf	

6.2. Дополнительная литература

Перечень дополнительной литературы приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень дополнительной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка/ URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	Кайнова Э. Б.Общая педагогика физической культуры и спорта[Электронный ресурс] : Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с http://ru.calameo.com/read/00357755501092fcc03f3	

	Аварханов М. А.Биометрия в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с http://www.iprbookshop.ru/69997.html	
	Зульфугарзаде Т. Э.[Электронный ресурс] :Правовые основы физической культуры и спорта : учеб.пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2016. — 140 с. http://toppropertysolutions.ru/pravovie-osnovi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-uchebnoe-posobie.php	

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

URL адрес	Наименование
http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. /
http://rusathletics.com	Легкая атлетика России
http://sportkniga.kiev.ua/cat/29	Спорткнига. Физкультура и спорт.
http://www.studsport.ru	Российский студенческий спортивный союз.
http://news.sportbox.ru	Портал спортивных новостей.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.2. Перечень программного обеспечения

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
1.	Microsoft Windows (номер лицензии:62047569)
2.	Microsoft Office (номер лицензии:61351237)

8.2 Перечень информационно-справочных систем

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
1	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2	ЭБС ZNANIUM
3	ЭБС издательства ЛАНЬ

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Состав материально-технической базы представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Спортивный зал с раздельными секциями по видам спорта(с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
2	Спортивный зал (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-10
3	Тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25
4	Зал общей физической подготовки (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1 **Состав фонда оценочных средств** приведен в таблице 13

Таблица 13 - Состав фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл.17.1

10.2. **Перечень компетенций, относящихся к дисциплине, и этапы их формирования** в процессе освоения образовательной программы приведены в таблице 14.

Таблица 14 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам/практикам в процессе освоения ОП
ОК-9 «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	
1	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
2	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
3	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
4	Прикладная физическая культура (элективный модуль)

5	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
6	Физическая культура

10.3. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) у обучающихся компетенций применяется **шкала модульно–рейтинговой системы университета**.

В таблице 15 представлена 100–балльная и 4-балльная шкалы для оценки сформированности компетенций.

Таблица 15 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции		Характеристика сформированных компетенций
100-бальная шкала	4-бальная шкала	
$85 \le К \le 100$	«отлично» «зачтено»	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет системой специализированных понятий.
$70 \le К \le 84$	«хорошо» «зачтено»	- обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой специализированных понятий.
$55 \le К \le 69$	«удовлетворительно» «зачтено»	- обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой специализированных понятий.
$К \le 54$	«неудовлетворительно» «не зачтено»	- обучающийся не усвоил значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений.

10.4. **Типовые контрольные задания или иные материалы**:

1. **Вопросы (задачи) для экзамена** (таблица 16)

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена

	Учебным планом не предусмотрено

2. **Вопросы (задачи) для зачета / дифференцированного зачета** (таблица 17)

Таблица 17.1 – Контрольные нормативы по дисциплине

№ п/п	Характеристика	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность — бег на 100 м(сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2	Тест на силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
	подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
4	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215

3. **Темы и задание для выполнения курсовой работы** / выполнения курсового проекта (таблица 18)

Таблица 18 – Примерный перечень тем для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта

№ п/п	Примерный перечень тем для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта
	Учебным планом не предусмотрено

4. **Вопросы для проведения промежуточной аттестации при тестировании** (таблица 19)

Таблица 19 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов
	Учебным планом не предусмотрено

5. **Контрольные и практические задачи / задания по дисциплине** (таблица 20)

Таблица 20 – Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий

№ п/п	Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий
	Учебным планом не предусмотрено

10.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и / или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в Положениях «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в ГУАП».

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающемся практических занятий:

– закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;

– развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

– овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;

– выработка способности рациональных двигательных умений и навыков;

– обеспечение рационального сочетания теоретической и практической форм обучения.

Функции практических занятий:

– познавательная;
– общеразвивающая;
– оздоровительная;
– воспитательная.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения. Они могут проводиться:

– в форме групповых занятий;
– в форме круговой тренировки,
– в индивидуальной форме,
– в игровой форме.

Методика проведения практического занятия может быть различной, при этом важно достижение общей цели дисциплины.

Требования к проведению практических занятий

- Наличие допуска спортивного врача к занятиям по физической культуре (при наличии справка из поликлиники ГУАП)
- Спортивная форма, спортивная обувь.

Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса Физическая культура у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 2 п. 4.1 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 п. 4.7 данной РПД.

В качестве самостоятельной учебно-исследовательской работы студенты, показавшие высокий уровень владения материалом по дисциплине, выступают с докладом на тему физической культуры и спорта секции ежегодной (апрельской) студенческой конференции ГУАП. Лучшие доклады студентов публикуются в виде статей в научном сборнике конференции.

Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя:

– зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в ГУАП».

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой