

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель направления

проф., д.т.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)

А.Л. Ронжин

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«20» мая 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура (элективный модуль)»

(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	13.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Электроэнергетика и электротехника
Наименование направленности	Электромеханика
Форма обучения	заочная

Лист согласования рабочей программы дисциплины



доц. к.п.н. доц.

должность, уч. степень, звание

подпись, дата 16.05.19

И.Б. Пилина

инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«16» мая 2019 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64



д.п.н., доц.

должность, уч. степень, звание

подпись, дата 16.05.19

В.М. Башкин

инициалы, фамилия

Ответственный за ОП 13.05.02(01)

доц.,к.т.н.,доц.

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 20.05.19

С.В. Солёный

инициалы, фамилия

Заместитель директора института (декана факультета) № 3 по методической работе

доц.,к.т.н.,доц.

должность, уч. степень, звание



подпись, дата .20.05.19

М.В. Бураков

инициалы, фамилия

## Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования по направлению подготовки/специальности 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» направленности «Электромеханика». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

УК-3 «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде»

УК-7 «Способен 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 начал).

1.2. Дисциплина входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.У.1 умеет действовать в духе сотрудничества; принимать решения с соблюдением этических принципов их реализации; проявлять уважение к мнению и культуре других; определять цели и работать в направлении личностного, образовательного и профессионального роста УК-3.В.1 владеет навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия; методами оценки своих действий, планирования и управления временем
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.У.2 умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и м УК-7.В.2 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина может базироваться на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин:

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

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут использоваться при изучении других дисциплин:

- Курс физической культуры.

### 3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам		
		№2	№3	№4
1	2	3	4	5
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</b>	0/ 328	0/ 130	0/ 130	0/ 68
<b>Аудиторные занятия, всего час.</b>	6			6
в том числе:				
лекции (Л), (час)				
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	6			6
лабораторные работы (ЛР), (час)				
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)				
экзамен, (час)				
<b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>	322	130	130	62
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	, , Зачет			Зачет

Примечание: \*\* кандидатский экзамен

### 4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
<b>Раздел 1. Основы техники волейбола</b>					<b>65</b>
Тема 1.1. Основы техники отдельных элементов волейбола					21
Тема 1.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.					21
Тема 1.3. Основы судейства игры в волейбол.					23

<b>Раздел 2. Основы техники баскетбола</b>					<b>65</b>
Тема 2.1 Основы техники отдельных элементов баскетбола.					21
Тема 2.2 Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.					21
Тема 2.3. Основы судейства игры баскетбол.					23
Итого в семестре:					130
<b>Семестр 3</b>					
<b>Раздел 3. Основы техники футбола</b>					<b>65</b>
Тема 3.1 Основы техники отдельных элементов футбола.					21
Тема 3.2 Основы технико-тактической подготовки игры в футбол.					21
Тема 3.3. Основы судейства игры в футбол.					23
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики</b>					<b>65</b>
Тема 4.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.					21
Тема 4.2. Кроссовая подготовка.					21
Тема 4.3. Основы техники легкоатлетических прыжков.					23
Итого в семестре:					130
<b>Семестр 4</b>					
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>					<b>62</b>
Тема 5.1 Основы силовой подготовки.		4			32
Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах.		2			30
Итого в семестре:		6			62
Итого:	0	6	0	0	322

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий.

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
	<b>Учебным планом не предусмотрено</b>

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 4				
1	Тема 5.1 Основы силовой подготовки.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	5
2	Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2	5
Всего:			6	

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

#### 4.5. Курсовое проектирование/ выполнение курсовой работы

Учебным планом не предусмотрено

#### 4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 2, час	Семестр 3, час	Семестр 4, час
1	2	3	4	5
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	292	120	120	52
Курсовое проектирование (КП, КР)				
Расчетно-графические задания (РГЗ)				
Выполнение реферата (Р)	26	10	10	6
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	4			4
Домашнее задание (ДЗ)				
Контрольные работы заочников (КРЗ)				
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)				
Всего:	322	130	130	62

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

## 6. Перечень печатных и электронных учебных изданий

### 6.1. Основная литература

Перечень основной литературы приведен в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Перечень основной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	История Олимпийских игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. <a href="https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyskih_igr/read_online.html">https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyskih_igr/read_online.html</a>	
	Энциклопедия спортивного питания. [Электронный ресурс] Тимко И.С.- М.: Твой Тренер, 2014. – 366 с. <a href="https://tvoitrener.com/kniga_tvoitrener5.php">https://tvoitrener.com/kniga_tvoitrener5.php</a>	
	Теоретические основы занятий физической культурой. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Грицак Н.И.- Волгоград.: ВГТУ, 2015. – 66 с. <a href="http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf">http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf</a>	
Ч Ш 95	Физическая культура студента: учебное пособие / Е. Г. Шубин, А. А. Евгеньев, М. М. Матюнин ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 79 с.	20
Ч С 34	Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В. С. Сидоренко, А. С. Сидоренко ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016.-71с.	32

### 6.2. Дополнительная литература

Перечень дополнительной литературы приведен в таблице 8.2.

Таблица 8.2 – Перечень дополнительной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Воцко С.М.- Смоленск.: СКТ, 2014. – 50 с. <a href="http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsy-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html">http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsy-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html</a>	



	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В.- М.: МГТУ ГА, 2015 - 40 с. <a href="http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf">http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf</a>	
Ч С 34	Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	37

## **7. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

URL адрес	Наименование
<a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. /
<a href="http://rusathletics.com">http://rusathletics.com</a>	Легкая атлетика России
<a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>	Комплекс ГТО
<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>	Российский студенческий спортивный союз.
<a href="http://news.sportbox.ru">http://news.sportbox.ru</a>	Портал спортивных новостей.

## **8. Перечень информационных технологий**

8.1. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

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, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

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**

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, 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 отдельными 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. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл.16.1-16.2 Рефератная работа по темам самостоятельной работы
Зачет	Рефератная работа для студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий)

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«отлично» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал;</li> <li>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;</li> <li>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– свободно владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«хорошо» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>– не допускает существенных неточностей;</li> <li>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;</li> <li>– аргументирует научные положения;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«удовлетворительно» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>– допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>– испытывает затруднения в практическом применении знаний направления;</li> <li>– слабо аргументирует научные положения;</li> <li>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>– частично владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«неудовлетворительно» «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся не усвоил значительной части программного материала;</li> <li>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;</li> <li>– испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>– не может аргументировать научные положения;</li> <li>– не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

### 10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

1. Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена
	Учебным планом не предусмотрено

2. Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета представлены в таблице 16.  
юноши

Таблица 16.1 – Контрольные нормативы по дисциплине юноши

Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	м	2.30	2.10	2.00	1.90	1.70

Сгибание рук в упоре лежа	раз	32	28	25	16	8
Челночный бег 10×10 метров	сек	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0
Подъём туло-вища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	50	40	30	20	10

девушки

Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	м	1.85	1.70	1.60	1.45	1.30
Сгибание рук в упоре лежа	раз	16	10	9	6	3
Челночный бег 10×10 метров	сек	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
Прыжки на скакалке	раз/мин	110	100	90	75	50

Таблица 16.2 – Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

Оценка итогов контрольного тестирования студентов по спортивно-технической и прикладной подготовленности	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Средняя оценка тестов в баллах	4,5	3,5	2,5

Примерная тематика реферативных работ для самостоятельных занятий по дисциплине:

**2 семестр**

1. Основы техники отдельных элементов волейбола
2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.
3. Основы судейства игры в волейбол.
4. Основы техники отдельных элементов баскетбола.
5. Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.
6. Основы судейства игры баскетбол.
7. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

9. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Средства физической культуры и спорта.
12. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
13. Утомление и восстановление при физической работе.
14. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
15. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **3 семестр**

1. Основы техники отдельных элементов футбола.
2. Основы технико-тактической подготовки игры в футбол.
3. Основы судейства игры в футбол.
4. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
5. Кроссовая подготовка.
6. Основы техники легкоатлетических прыжков.
7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
8. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Средства и методы физического воспитания.
12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
14. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
15. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики и физкультурной паузы.
16. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
17. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

### **4 семестр**

- 1. Основы силовой подготовки.**
- 2. Базовые основы техники при работе на тренажерах.**
3. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
5. История древних олимпийских игр.
6. Современное Олимпийское движение.
7. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
8. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
9. История комплекса ГТО.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
12. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
13. Методы и средства физической культуры и спорта.
14. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
15. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

16. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

Темы рефератов могут совпадать, но быть разными по содержанию.

### Требования к выполнению реферата.

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания реферата необходимо:

1. во введении - обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
2. в основной части - раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
3. в заключении подвести - итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
4. в списке литературы - указать наиболее современные источники информации.

объем реферата – 13-15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям ГОСТа, предъявляемым к написанию реферата:

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;
4. Заключение.
5. Список используемой литературы.

Реферат должен быть изложен преподавателю в виде доклада.

3.Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы

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

4.Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов

5.Перечень тем контрольных работ по дисциплине обучающихся заочной формы обучения, представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в

локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

## **11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Занятия проводятся в виде практических занятий и сдачи рефератных работ по темам самостоятельной работы.

### **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 обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся 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 Прикладная физическая культура (элективный модуль) 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 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 данной РПД.

### **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»

### **Требования к получению итоговой аттестации за семестр**

- **Для студентов основного отделения:**
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Посещение учебных занятий по расписанию
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 2,5 по среднему баллу. (табл. 17.1, 17.2)).
  - Выполнение рефератной работы по темам самостоятельных занятий.



- **Для студентов специального медицинского отделения «Б»:**

- Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
- Выполнение рефератной работы по темам самостоятельных занятий.
- Успешное выполнение и защита рефератной работы по теме профилактики средствами физической культуры текущего заболевания студента.

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