

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

К.Т.Н., доц.

(должность, уч. степень, звание)

Т.П. Мишура

(подпись)



«21» мая 2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура (элективный модуль)»

(Название дисциплины)

| | |
|--|--|
| Код направления | 27.03.01 |
| Наименование направления/ специальности | Стандартизация и метрология |
| Наименование направленности | Метрология, стандартизация, сертификация |
| Форма обучения | заочная |

Санкт-Петербург 2019 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

ст. преподаватель

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 16.05.2019

Ю.В. Антипина

инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«16» мая 2019 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

д.пед.н.,доц.

(уч. степень, звание)



(подпись, дата) 16.05.2019

В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП 27.03.01(01)

доц.,к.т.н.

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 21.05.2019

К.В. Епифанцев

инициалы, фамилия

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

доц.,к.т.н.,доц.

должность, уч. степень, звание



подпись, дата 21.05.2019

В.А. Голубков

инициалы, фамилия

Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в вариативную часть образовательной программы подготовки обучающихся по направлению 27.03.01 «Стандартизация и метрология» направленность «Метрология, стандартизация, сертификация». Дисциплина реализуется кафедрой №64.

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника общекультурных компетенций:

ОК-8 «способность использовать методы и средства физической культуры 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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

ОК-8 «способность использовать методы и средства физической культуры 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, средствами 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 | | |
|--|--------|---------------------------|--------|-------|
| | | №2 | №3 | №4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час) | 0/ 328 | 0/ 130 | 0/ 130 | 0/ 68 |
| <i>Аудиторные занятия</i> , всего час., <i>В том числе</i> | 6 | | | 6 |
| лекции (Л), (час) | | | | |
| Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час) | 6 | | | 6 |
| лабораторные работы (ЛР), (час) | | | | |
| курсовой проект (работа) (КП, КР), (час) | | | | |
| Экзамен, (час) | | | | |
| <i>Самостоятельная работа</i> , всего | 322 | 130 | 130 | 62 |
| 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 приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость

| Разделы, темы дисциплины | Лекции (час) | ПЗ (СЗ) (час) | ЛР (час) | КП (час) | СРС (час) |
|--|--------------|---------------|----------|----------|-----------|
| Семестр 2 | | | | | |
| Раздел 1. Основы техники волейбола | | | | | 65 |
| 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 |
| Раздел 2. Основы техники баскетбола | | | | | 65 |
| 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 |
| Семестр 3 | | | | | |
| Раздел 3. Основы техники футбола | | | | | 65 |
| 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 |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики | | | | | 65 |
| 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 |
| Семестр 4 | | | | | |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка | | | | | 62 |
| 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 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 приведены в таблице 4.

Таблица 4 – 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 5.

Таблица 5 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

4.5. Курсовое проектирование (работа)

Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 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 |
| Самостоятельная работа, всего | 322 | 130 | 130 | 62 |
| 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 (ТК) | 4 | | | 4 |
| домашнее задание (ДЗ) | | | | |
| контрольные работы заочников (КРЗ) | | | | |

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

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 8-10.

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) |
|-----------|--|---|
| | История Олимпийский игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyskih_igr/read_online.html | |
| | Энциклопедия спортивного питания. [Электронный ресурс] Тимко И.С.- М.: Твой Тренер, 2014. – 366 с. https://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php | |
| | Теоретические основы занятий физической культурой. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Грицак Н.И.- Волгоград.: ВГТУ, 2015. – 66 с. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf | |
| 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.

Таблица 8 – 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. http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsya-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html | |
| | 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. http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf | |
| 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 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://gto.ru | Комплекс ГТО |
| 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

8.1. Перечень программного обеспечения

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование |
|-------|---|
| | Microsoft Windows (номер лицензии:62047569) |
| | 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 |
|-------|---|
| | Справочно-правовая система «Консультант Плюс» |
| | ЭБС ZNANIUM |
| | 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 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. 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.17.1-17.2 Рефератная работа по темам самостоятельной работы |
| Зачет | Рефератная работа для студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий) |

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-8 «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» | |
| 1 | Физическая культура |
| 2 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 3 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |
| 4 | Прикладная физическая культура (элективный модуль) |

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-балльная шкала | 4-балльная шкала | |
| $85 \leq K \leq 100$ | «отлично» «зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| $70 \leq K \leq 84$ | «хорошо» «зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| $55 \leq K \leq 69$ | «удовлетворительно» «зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
| $K \leq 54$ | «неудовлетворительно» «не зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> - 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
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 туловища 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 17.2 – Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

| | | | |
|---|---------|--------|-----------------|
| Оценка итогов контрольного тестирования | Отлично | Хорошо | Удовлетворитель |
|---|---------|--------|-----------------|

| | | | |
|--|-----|-----|-----|
| студентов по спортивно-технической и прикладной подготовленности | | | но |
| 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. 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 программам высшего образования» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в 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 |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |