

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

«Физическая культура»

(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	13.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Электроэнергетика и электротехника
Наименование направленности	Электромеханика
Форма обучения	очно-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. Соленый

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 «Физическая культура» 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: повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекционные, практические и самостоятельные занятия.

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

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

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 ФВ 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 обязательной части 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:

- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

### 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
		№1
1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</b>	2/ 72	2/ 72
<b>Аудиторные занятия, всего час.</b>	34	34
в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>	38	38
<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	ПЗ (СЗ)	ЛР	КП	СР
Семестр 1					
<b>Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры</b>	<b>8</b>				<b>10</b>
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4				5
Тема 1.2. Развитие физических качеств	4				5
<b>Раздел 2. Медико-</b>	<b>9</b>				<b>10</b>

<b>биологические основы физической культуры</b>					
Тема 2.1. Биологические основы физической культуры	4				5
Тема 2.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом	5				5
<b>Раздел 3. Методика развития основных физических качеств</b>		<b>0</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
Тема 3.1. Средства и методы развития быстроты			2		2
Тема 3.2. Средства и методы развития силовых способностей			2		2
Тема 3.3. Средства и методы развития выносливости			2		2
Тема 3.4. Средства и методы развития гибкости			2		2
Тема 3.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей			2		2
<b>Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма</b>			<b>7</b>		<b>8</b>
Тема 4.1. Антропометрические исследования.			2		2
Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.			3		4
Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.			2		2
Итого в семестре:	17	7	1		3
Итого:	17	7	1	0	0
					8

#### 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
1	<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры. Определения и понятия физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышения учебной работоспособности студентов Понятие спорта.
1	<b>Тема 1.2. Развитие физических качеств</b> Физические качества, их определение и характеристика. Основные задачи, которые решают физические качества. Методы и средства развития физических качеств в легкой атлетике. Особенности развития быстроты, ловкости, силы, координации и гибкости. Контроль за развитием физических качеств.
2	<b>Тема 2.1. Биологические основы физической культуры</b>

	<p>Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
2	<p><b>Тема 2.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля</p>

#### 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 1				
	Тема 3.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 4.1. Антропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2	4
	Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	Методико-практическое занятие	3	4
	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие.	2	4
Всего:			17	

#### 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 1, час
1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	32	32
Курсовое проектирование (КП, КР)		
Расчетно-графические задания (РГЗ)		
Выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	6	6
Домашнее задание (ДЗ)		
Контрольные работы заочников (КРЗ)		
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)		
Всего:	38	38

### 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 Олимпийский игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. <a href="https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyiskih_igr/read_online.html">https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyiskih_igr/read_online.html</a>	
	Энциклопедия спортивного питания. [Электронный ресурс] Тимко И.С.- М.: Твой Тренер, 2014. – 366 с. <a href="https://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.php">https://tvoytrener.com/kniga_tvoytrener5.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.-Петерб. 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.-Петерб. 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-hihhsya-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html">http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihhsya-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
	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
	ЭБС ZNANIUM
	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	Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	12-07, 13-09, а12-01, а52-32, а52-18, а21-18
2	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
3	Спортивный зал ( с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий -	13-10

	укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	
4	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
5	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	Перечень оценочных средств
Зачет	Вопросы к зачету прилагаются в таблице 16.1-16.2 Тесты

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	
«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>

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«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 16.1-16.2.

Таблица 16.1 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета
1	Понятие физической культуры.
2	Понятия физической подготовки и физической подготовленности.
3	Средства и методы физической культуры.
4	Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке
5	Деятельностная и ценностная сфера физической культуры
6	Общая и специальная физическая подготовка
7	Нетрадиционные системы физических упражнений
8	Основные составляющие профессионально-прикладной физической культуры.
9	Основные этапы проведения спортивной тренировки.
10	Особенности развития общей и специальной выносливости.
11	Особенности развития скоростных способностей.
12	Особенности развития силовых способностей.
13	Особенности развития гибкости.
14	Особенности развития ловкости и координации.
15	Комплексное развитие основных физических качеств.
16	Методы оценки основных физических качеств.
17	Возрастная периодизация онтогенеза человека.
18	Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок.
19	Строение и функции кровеносной системы человека
20	Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека
21	Строение и функции дыхательной системы человека
22	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека
23	Строение и функции нервной системы человека
24	Строение и функции выделительной системы человека

25	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.
26	Объективные показатели самоконтроля.
27	Субъективные показатели самоконтроля.
28	Антропометрические измерения.
29	Соматоскопические показатели.
30	Антропометрические индексы и стандарты.
31	Функциональные пробы.
32	Ведение дневника самоконтроля.

Таблица 17.2 – Вопросы (задачи) для зачета (методико-практический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета
1.	Проведение специальных силовых упражнений с набивными мячами.
2.	Проведение специальных парных упражнений на гибкость.
3.	Проведение специальных парных упражнений с гимнастическими палками.
4.	Проведение беговых и прыжковых упражнений.
5.	Проведение упражнений на развитие ловкости и координации.
6.	Проведение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.
7.	Проведение специальных упражнений на гимнастической стенке.
8.	Проведение специальных упражнений на гимнастических матах.
9.	Проведение подготовительной части занятия.
10.	Проведение подготовительной части занятия в парах.
11.	Проведение основной части занятия.
12.	Проведение основной части занятия в парах.
13.	Проведение заключительной части занятия.
14.	Проведения антропометрических измерений.
15.	Расчет оптимальной массы тела.
16.	Определение экскурсии грудной клетки.
17.	Проведение динамометрии.
18.	Проведение калиперометрии.
19.	Проведение плантографии.
20.	Методика проведения ортостатической пробы.
21.	Методика проведения функциональной пробы Генчи.
22.	Методика проведения функциональной пробы Штанге.
23.	Методика проведения функциональной пробы на дозированную нагрузку.
24.	Пульсометрия.
25.	Определение артериального давления.
26.	Определение функционального состояния по субъективным показателям самоконтроля.
27.	Проведение Гарвардского степ-теста.
28.	Проведение контрольных нормативов на определение основных физических качеств.
29.	Структура ведения дневник самоконтроля.
30.	Структура проведения самостоятельного занятия по физической культуре.

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
-------	--

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
1	<p><b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p><b>1) Какими показателями характеризуется физическое развитие?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;</li> <li>2. Росто-весовыми показателями;</li> <li>3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;</li> <li>4. Физической подготовленностью.</li> </ol> <p><b>2) Физическими упражнениями принято называть ...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. многократное повторение двигательных действий;</li> <li>2. движения, способствующие повышению работоспособности;</li> <li>3. определенным образом организованные двигательные действия;</li> <li>4. комплекс гимнастических упражнений.</li> </ol> <p><b>3) Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. физической подготовленности человека к жизни;</li> <li>2. подготовки к профессиональной деятельности.</li> <li>3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.</li> <li>4. подготовки к спортивной деятельности.</li> </ol> <p><b>4) Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивающие, коррекционные, специфические.</li> <li>2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.</li> <li>3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.</li> <li>4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.</li> </ol> <p><b>5) Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры.</li> <li>2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей.</li> <li>3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта.</li> </ol>

	<p>4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.</p> <p><b>6) Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;</li> <li>2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;</li> <li>3. Способность к рациональной организации времени, собранность;</li> <li>4. Развитие мышления, логики.</li> </ol> <p><b>7) Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;</li> <li>2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека;</li> <li>3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;</li> <li>4. Развитие потребности в физическом совершенствовании.</li> </ol> <p><b>8) Что относится к средствам физического воспитания?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;</li> <li>2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;</li> <li>3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;</li> <li>4. Солнце, воздух, вода.</li> </ol> <p><b>9) В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;</li> <li>2. Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;</li> <li>3. Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;</li> <li>4. Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.</li> </ol> <p><b>10) В чем заключается основная цель массового спорта?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;</li> <li>2. Восстановление физической работоспособности;</li> <li>3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности;</li> <li>4. Увеличение количества занимающихся спортом.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 1 .2. Развитие физических качеств</b></p> <p><b>1.К основным физическим качествам относятся:</b></p>

1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость.
2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость.
3. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы.

## **2. Дайте определение физического качества «быстрота»**

1. Способность человека в определённых условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.
2. Возможность спортсмена пробегать дистанцию с максимальной частотой движений.
3. Скорость реакции нервной системы на внешний раздражитель.
4. Умение выполнять заданное упражнение быстро и вовремя.

## **3. Дайте определение соревновательному методу развития физического качества «быстрота»**

1. Способность человека в определённых условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.
2. Возможность спортсмена пробегать дистанцию с максимальной частотой движений.
3. Скорость реакции нервной системы на внешний раздражитель.
4. Умение выполнять заданное упражнение быстро и вовремя.

## **4. Дайте определение физического качества сила**

1. Возможность переносить тяжести и преодолевать препятствия.
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или препятствовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.
3. Способность перемещать тяжёлые предметы на значительные расстояния.
4. Возможность оказать сопротивление в экстренных случаях.

## **5. Дайте определение физического качества «выносливость»**

1. Способность организма переносить сложные климатические условия без снижения уровня работоспособности.
2. Возможность поддерживать двигательную активность в течении определённого промежутка времени.
3. Способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.
4. Умение пробегать длинные дистанции за минимальное время.

## **6. Дайте определение физического качества «гибкость»**

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой.
2. Возможность преодолевать препятствия с максимальным размахом.
3. Умение выполнять физические упражнения чётко и амплитудно.
4. Умение пробегать дистанцию максимально широким шагом.

## **7. Дайте определение качества «ловкость»**

1. Умение быстро реагировать на изменяющиеся условия внешней среды.
2. Возможность выполнять физические упражнения с оптимальной амплитудой движений.
3. Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

	<p>4. Быстрое разучивание новых движений и выполнение их с максимальной точностью.</p> <p><b>8. Особенности развития ловкости и координации</b></p> <p>1. Умение быстро выполнять упражнения и координировать действия товарищей по команде.</p> <p>2. Умение быстро реагировать на изменение ситуации в спортзале.</p> <p>3. Систематическое разучивание новых усложнённых движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач.</p> <p>4. Умение выполнять задания по команде тренера.</p> <p><b>9. Что представляет собой круговой метод тренировки?</b></p> <p>1. Выполнение специально подобранного упражнения по кругу.</p> <p>2. Последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.</p> <p>3. Последовательное пробегание дистанции по кругу.</p> <p>4. Выполнение комплекса упражнений группой занимающихся, используя построение по кругу.</p> <p><b>10. Каким прибором определяют величину максимальной статической силы основных мышечных групп?</b></p> <p>1. Динамометр</p> <p>2. Термометр</p> <p>3. Манометр</p> <p>4. Спидометр</p>
3	<p><b>Тема 2.1. Биологические основы физической культуры</b></p> <p><b>1. Сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?</b></p> <p>1) 10%</p> <p>2) 20%</p> <p>3) 30%</p> <p>4) 50%</p> <p><b>2. Что является основным источником энергии для организма?</b></p> <p>1) белки</p> <p>2) жиры</p> <p>3) углеводы</p> <p>4) аминокислоты</p> <p><b>3. Незаменимые биологически активные вещества, представляющие собой низкомолекулярные соединения различной химической природы, которые являются биокатализаторами обменных процессов в организме и, как правило, не откладываются в организме, это?</b></p> <p>1) микроэлементы</p> <p>2) аминокислоты</p> <p>3) витамины</p> <p>4) все варианты</p> <p><b>4. Какие мышечные волокна двигательной единицы более устойчивы к утомлению?</b></p> <p>1) белые</p> <p>2) красные</p> <p>3) серые</p> <p>4) жёлтые</p> <p><b>5. В результате окисления какого элемента происходит</b></p>

	<p><b>энергообеспечение работы большой мощности с предельным запросом и потреблением кислорода (до 30 мин)?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) углеводы</li> <li>2) жиры</li> <li>3) белки</li> <li>4) нет правильного варианта</li> </ol> <p><b>6. Какой тип формы сокращения мышц соответствует естественным движениям в реальных условиях деятельности мышц?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) изометрический</li> <li>2) ауксотонический</li> <li>3) изотонический</li> <li>4) нет правильного ответа</li> </ol> <p><b>7. Что входит во внутреннюю среду организма?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) тканевая жидкость</li> <li>2) лимфа</li> <li>3) кровь</li> <li>4) всё перечисленное</li> </ol> <p><b>8. Сколько процентов воды должно содержаться в теле человека?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 70%</li> <li>2) 50%</li> <li>3) 40%</li> <li>4) 60%</li> </ol> <p><b>9. В какой период в основном заканчивается процесс роста и формирования организма, и все основные размерные признаки достигают дефинитивной (окончательной) величины?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ювенильный</li> <li>2) юношеский</li> <li>3) пубертатный</li> <li>4) первый зрелый</li> </ol> <p><b>10. Основным пластическим материалом, из которого построены клетки всех тканей организма являются:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) жиры</li> <li>2) белки</li> <li>3) углеводы</li> <li>4) нет правильного варианта</li> </ol>
4	<p><b>Тема 2.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом.</b></p> <p><b>1. Пульс - это ...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.</li> <li>2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.</li> <li>3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.</li> <li>4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</li> </ol> <p><b>2. При выполнении ортостатической пробы испытуемый должен...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. лежать, затем сесть.</li> <li>2. лежать, затем встать.</li> </ol>

	<p>3. сидеть, затем встать.</p> <p>4. сидеть, затем лечь.</p> <p><b>3. Вес человека 89 кг при росте 1,85 м говорит о том, что у него ...</b></p> <p>1. вес тела находится в норме.</p> <p>2. выраженный дефицит массы тела.</p> <p>3. избыточная масса тела, стадия предожирения.</p> <p>4. ожирение первой степени.</p> <p><b>4. Согласно данным пробы Генчи отличным результатом считается длительность времени задержки дыхания более ...</b></p> <p>1. 30 секунд.</p> <p>2. 40 секунд.</p> <p>3. 50 секунд.</p> <p>4. 60 секунд.</p> <p><b>5. Пропорциональность грудной клетки оценивается с помощью индекса...</b></p> <p>1. Пирке.</p> <p>2. Пинье.</p> <p>3. Ромберга.</p> <p>4. Эрисмана.</p> <p><b>6. Самый редкий пульс наблюдается у человека, находящегося в ...</b></p> <p>1. положении лёжа.</p> <p>2. положении сидя.</p> <p>3. положении стоя.</p> <p>4. состоянии алкогольного опьянения.</p> <p><b>7. Жизненная емкость легких определяется с помощью ...</b></p> <p>1. Индекса Эрисмана</p> <p>2. Каллипера</p> <p>3. Спирометра</p> <p>4. Тахометра</p> <p><b>8. Площадь опоры стопы = 53% говорит о том, стопа...</b></p> <p>1. Полая</p> <p>2. Нормальная</p> <p>3. Уплощенная</p> <p>4. Плоская</p> <p><b>9. Выделяют три основных типа телосложения ...</b></p> <p>1. астенический, нормостенический, гиперстенический.</p> <p>2. диаморфный, мезоморфный, мегаморфный.</p> <p>3. мелкокостный, нормальный, твёрдокостный.</p> <p>4. худой, пропорциональный, пухлый.</p> <p><b>10. Проба на дозированную нагрузку состоит в выполнении испытуемым ...</b></p> <p>1. 20 приседаний за 30 секунд.</p> <p>2. задержки дыхания на 45 секунд.</p> <p>3. прыжков на скакалке в течение 1 минуты.</p> <p>4. упражнений на брюшной пресс в течение 30 секунд.</p>
--	---

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

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 лекционного курса и методико-практических занятий.

### **Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала**

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции.

В теоретическом разделе лекционного курса по физической культуре, особое внимание уделяется таким основным проблемам, как, физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, развитие физических качеств, биологические основы физической культуры основы контроля и самоконтроля.

Планируемые результаты при освоении обучающимися лекционного материала:

- получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;
- формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физкультуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;
- развитие профессионально-деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;
- овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходиться к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями по всем темам дисциплины.

Структура предоставления лекционного материала:

- в устной форме, с демонстрацией отдельных фото и видео материалов посредством презентаций Power Point;
- в форме открытой дискуссии при обсуждении вопросов, освещаемых в лекциях;

**Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий**

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающееся 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 логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;
  - обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;
- развивающая;
- воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

- ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;
- аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;
- творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения

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

**Требования к проведению практических занятий**

Учебный процесс по программе «Физическая Культура» проводится в виде методико–практических занятий. Со студентами на практических занятиях отрабатываются основы методики тренировки согласно программы.

Завершающим этапом обучения служит контрольное занятие студентов по методической подготовленности по физической подготовленности.

**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 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 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».

### **Критерии оценки текущего контроля при тестировании, устного ответа и выполнении практического задания.**

<b>Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	91 - 100% – «отлично». 75 - 90% – «хорошо»; 50 - 75% – «удовлетворительно» Менее 50% – «неудовлетворительно»;
Устный ответ	- Полнота ответа, - владение терминологией, - использование современных материалов, - умение отстаивать и формулировать личные выводы	Выполнение всех требований – «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»
Практическое задание	Знание методик, Владение терминологией, Способность самостоятельного использования методик Способность	Выполнение требований - «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»

	самостоятельного исполь-зования средств ФК, Владение самоконтролем при занятиях ФУ	
--	--	--

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