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

доц.,д.ф.н.,доц.
(должность, уч. степень, звание)

П.М. Колычев
(инициалы, фамилия)

(подпись)
«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	51.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Культурология
Наименование направленности	Межкультурные коммуникации и социокультурное проектирование
Форма обучения	очная

Санкт-Петербург– 2020

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

доц.,к.п.н.	16.06.2021	Г.С. Пригода
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

16.06.2021 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой № 64

к.п.н.,доц.	16.06.2021	В.М. Башкин
(уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 51.03.01(02)

доц.,к.культурол.,доц.	24.06. 2021	Н.В. Выжлецова
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Заместитель декана факультета №6 по методической работе

доц.,к.п.н.,доц.	24.06. 2021	И.М. Евдокимов
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 51.03.01 «Культурология» направленности «Межкультурные коммуникации и социокультурное проектирование». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

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 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 изучения дисциплины «физическая культура» 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, патриотических 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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.З.1 знать основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры УК-7.У.1 уметь воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.В.1 владеть навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений

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
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	2/ 72	2/ 72
Из них часов практической подготовки		
Аудиторные занятия, всего час.	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)		
Самостоятельная работа, всего (час)	38	38
Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

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 1					
Раздел 1. История развития физической культуры и спорта	**6**	**0**	**0**	**0**	**6**
Тема 1.1. История физической культуры и спорта в древности	2	0	0	0	2
Тема 1.2. Зарождение современного спорта в мире.	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Зарождение спорта в России.	2	0	0	0	2
Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры	**6**	**0**	**0**	**0**	**6**
Тема 2.1. Основные понятия и определения физической культуры	2	0	0	0	2
Тема 2.2. Развитие физических качеств	2	0	0	0	2
Тема 2.3. Построение учебно-тренировочного занятия по физической культуре	2	0	0	0	2
Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры	5	0	0	0	5
Тема 3.1. Биологические основы физической культуры	3	0	0	0	3
Тема 3.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом	2	0	0	0	2
Раздел 4. Определение уровня	**0**	**7**	**0**	**0**	**8**

здоровья, физического развития и функционального состояния организма					
Тема 4.1. Антропометрические исследования.	0	2	0	0	2
Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	0	3	0	0	3
Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	0	2	0	0	3
Раздел 5. Методика развития основных физических качеств	**0**	**10**	**0**	**0**	**9**
Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	0	2	0	0	1
Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей	0	2	0	0	2
Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	0	2	0	0	2
Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	0	2	0	0	2
Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	0	2	0	0	2
Текущий контроль	**0**	**0**	**0**	**0**	**2**
Итого в семестре:	17	17	0	0	38
Итого:	**17**	**17**	**0**	**0**	**38**

Практическая подготовка заключается в непосредственном выполнении обучающимися определенных трудовых функций, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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	**Тема 1.1. История физической культуры и спорта в древности.** История развития физических упражнений в первобытнообщинном, родовом и рабовладельческом строе. Физическая культура в Древней Греции, Древнем Риме, в странах Востока и Доколумбовой Америки. Основные тенденции в развитии физических упражнений в Средние века, эпоху Возрождения и Новое время.
1	**Тема 1.2. Зарождение современного спорта в мире.** Условия зарождения и формирования спорта в странах Европы и Америки. Древние Олимпийские игры. Развитие спорта в Европе 17-19 веков. Зарождение современных Олимпийских игр. Современное состояние спорта в мире.
1	**Тема 1.3. Зарождение спорта в России.** Зарождение физической культуры и спорта в древности на территории нашей страны. Тенденции в развитии определенных видов спорта в Российской Империи. Российская Империя на ОИ в начале XX века. Развитие физкультуры и спорта в СССР. Современные состояние спорта в Российской Федерации.
2	**Тема 2.1. Основные понятия и определения физической культуры.** 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. Профессионально-прикладная физическая

	культура. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышения учебной работоспособности студентов.
2	**Тема 2.2. Развитие физических качеств.** 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	**Тема 2.3. Построение учебно-тренировочного занятия по физической культуре.** Основные принципы построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре в вузе. Подготовительная, основная и заключительная части занятия. Общая и моторная плотность занятия. Фомы проведения занятий. Интенсивность физической нагрузки. Особенности проведения занятий с различными группами занимающихся. ТБ на учебно-тренировочном занятии по физической культуре в вузе. Планирование и управление самостоятельными занятиями студентов.
3	**Тема 3.1. Биологические основы физической культуры.** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 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.
3	**Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом.** 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

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)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 1					
1.	Тема 4.1. Аантропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2	0	4
2.	Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	Методико-практическое занятие	3	0	4

3.	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие	2	0	4
4.	Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2	0	5
5.	Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2	0	5
6.	Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2	0	5
7.	Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2	0	5
8.	Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2	0	5
		Всего:	**17**	0	

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)	Из них практической подготовки, (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)	22	22
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	8	8
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	8	8
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

Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.

Таблица 8– Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
Ч 5 С 34	Основы контроля и самоконтроля студентов при занятиях физическими упражнениями : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко - СПб. : Изд-во ГУАП, 2018. - 45 с.	16
61 П64	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко [и др.] - СПб. : Изд-во ГУАП, 2019. - 40 с.	50
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
Ч Т 38	Технология атлетической подготовки студентов: теоретические и практические аспекты: учеб. пособие. / Виноградов И.Г., Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, А.И. Пешков, И.М. Евдокимов.– СПб.: ГУАП, 2020. – 132 с.	100
61 Б 33	Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	100
Ч С 34	Организация соревнований по мини-флорболу в высших учебных заведениях : учебное пособие / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2020. - 63 с.	25
Ч С 34 http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=418	Организация учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: учебное пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, - СПб. : Изд-во ГУАП,, 2021. - 147 с.	50
Ч С 34	Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды : : учебное пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2021. - 129 с.	50

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
http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
http://kfis.spb.ru/	Комитет по физической культуре и спорту СПб
http://www.studsport.ru	Российский студенческий спортивный союз.
http://www.gto.ru/	Официальный портал комплекса ГТО.

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	Номер лицензии
1.	Операционная система Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine	
2.	Офис Microsoft® Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level	

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» http://www.consultant.ru/
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier www.scopus.com
3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" http://znanium.com/
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань". http://e.lanbook.com/
5	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» http://www.urait.ru

9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице12.

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, 12-01, 52-32, 52-18, 21-18 (ул. Ленсовета, д.14; ул. Б. Морская 67)
2	**Спортивный зал с раздельными секциями по видам спорта** (с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01 (ул. Ленсовета, д.14)
3	**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 (ул. Ленсовета, д.14)
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 (ул. Ленсовета, д.14)
5	**Зал шейпинга** (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05 (ул. Ленсовета, д.14)
6	**Зал медицинской специальной группы**. (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-12 (ул. Ленсовета, д.14)
7	**Зал медицинской специальной группы**. (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.	14-14 (ул. Ленсовета, д.14)
8	**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 (ул. Ленсовета, д.14)

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

10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

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

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

Таблица 16.1 – Вопросы (задачи) для зачета (теоретический курс)

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1.	История развития физических упражнений на заре цивилизации и	УК-7.3.1

	в средние века.	
2.	Древние Олимпийские игры.	УК-7.З.1
3.	Развития физических упражнений от эпохи возрождения до Нового времени.	УК-7.З.1
4.	Возрождение Олимпийского движения в конце 19 века.	УК-7.З.1
5.	Факторы, влияющие на зарождение и формирование спорта.	УК-7.З.1
6.	Современное Олимпийское движение.	УК-7.З.1
7.	Зарождение и развитие физической культуры и спорта в Российской Империи.	УК-7.З.1
8.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	УК-7.З.1
9.	Физическая культура и спорт в СССР.	УК-7.З.1
10.	Понятие физической культуры.	УК-7.З.1
11.	Понятия физической подготовки и физической подготовленности.	УК-7.З.1
12.	Средства и методы физической культуры.	УК-7.З.1
13.	Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке	УК-7.З.1
14.	Деятельностная и ценностная сфера физической культуры	УК-7.З.1
15.	Общая и специальная физическая подготовка	УК-7.З.1
16.	Нетрадиционные системы физических упражнений	УК-7.З.1
17.	Основные составляющие профессионально-прикладной физической культуры.	УК-7.З.1
18.	Производственная физическая культура, ее цель и задачи	УК-7.З.1
19.	Методические принципы физического воспитания.	УК-7.З.1
20.	Основы и этапы обучения движениям.	УК-7.З.1
21.	Годичное планирование учебного процесса по физическому воспитанию	УК-7.З.1
22.	Общая и специальная физическая подготовка, Её цели и задачи.	УК-7. З.1
23.	Части учебного занятия по физической культуре.	УК-7.З.1
24.	Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7.З.1
25.	Основные этапы проведения спортивной тренировки.	УК-7.З.1
26.	Особенности развития общей и специальной выносливости.	УК-7.З.1
27.	Особенности развития скоростных способностей.	УК-7.З.1
28.	Особенности развития силовых способностей.	УК-7.З.1
29.	Особенности развития гибкости.	УК-7.З.1
30.	Особенности развития ловкости и координации.	УК-7.З.1
31.	Комплексное развитие основных физических качеств.	УК-7.З.1
32.	Методы оценки основных физических качеств.	УК-7.З.1
33.	Возрастная периодизация онтогенеза человека.	УК-7.З.1
34.	Обмен веществ и энергии организма под действием физических нагрузок.	УК-7.З.1
35.	Строение и функции кровеносной системы человека	УК-7.З.1
36.	Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека	УК-7.З.1
37.	Строение и функции дыхательной системы человека	УК-7.З.1
38.	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека	УК-7.З.1
39.	Строение и функции нервной системы человека	УК-7.З.1
40.	Строение и функции выделительной системы человека	УК-7.З.1
41.	Физиологические показатели самоконтроля.	УК-7.З.1
42.	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.	УК-7.З.1
43.	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.З.1
44.	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.З.1
45.	Антропометрические измерения.	УК-7.З.1

46.	Соматоскопические показатели.	УК-7.З.1
47.	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.З.1
48.	Функциональные пробы.	УК-7.З.1
49.	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7.З.1
50.	Физическая культура и спорт как средство патриотического воспитания	УК-7.З.1

Таблица 16.2 – Вопросы (задачи) для зачета (методико-практический курс)

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

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

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	Код индикатора
1.	**Тест 1. «История физической культуры и спорта».** Вопрос 1. Основной формой военно-физической подготовки феодалов были: 1. кулачные бои. 2 танцы. 3. рыцарские турниры. 4. охотничьи состязания. Вопрос 2.В каком году состоялись первые в истории Олимпийские игры? 1. 224 г. до н.э. 2. 776 г. до н.э. 3. 996 г. до н.э. 4. 556 г. до н.э. Вопрос 3.В какой стране зародился футбол? 1. Англия 2. Греция 3. Китай 4. Америка Вопрос 4. Кто возродил традицию проведения Олимпийских игр? 1. Иоаганн Генрих Песталоцци 2. Джон Локк 3. Пьер де Кубертен. 4. Жан Жак Руссо Вопрос 5. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»? 1. Быстрее, выше, сильнее 2. Мир, дружба, спорт 3. Выносливость, сила, быстрота 4. Участие, победа, справедливость Вопрос 6. Что из перечисленного НЕ относится к идеям олимпизма? 1. использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование. 2. борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте. 3. гармоническое развитие личности. 4. стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами. Вопрос 7. Кто впервые ввёл систему физического воспитания на территории нашей страны? 1. Иван Грозный.	УК-7.З.1

	2. Петр I. 3. Ленин В. И. 4. Екатерина II. Вопрос 8. В какой период в Англии были популярны спортивные ставки? 1. Средневековье 2. Возрождение 3. Просвещение 4. XX век Вопрос 9. В каком году создали программу ГТО? 1. 1931 г. 2. 1941 г. 3. 1950 г. 4.1899 г. Вопрос10. В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта? 1. Он разработал деление спорта по видам. 2. Он создал специальное учебное заведение по подготовке преподавателей по физическому воспитанию. 3. Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр. 4. Он первым в России ввел практику спортивной медицины.	
2	**Тест 2. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».** Вопрос 1. Какими показателями характеризуется физическое развитие? 1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями; 2. Росто-весовыми показателями; 3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья; 4. Физической подготовленностью. Вопрос 2. Физическими упражнениями принято называть ... 1. многократное повторение двигательных действий; 2. движения, способствующие повышению работоспособности; 3. определенным образом организованные двигательные действия; 4. комплекс гимнастических упражнений. Вопрос 3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ... 1. физической подготовленности человека к жизни; 2. подготовки к профессиональной деятельности. 3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления. 4. подготовки к спортивной деятельности. Вопрос 4. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания: 1. Развивающие, коррекционные, специфические. 2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные. 3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические. 4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.	УК-7.З.1

	Вопрос 5. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания? 1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры. 2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей. 3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта. 4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой. Вопрос 6. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры? 1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека; 2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий; 3. Способность к рациональной организации времени, собранность; 4. Развитие мышления, логики. Вопрос 7. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры? 1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся; 2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека; 3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость; 4. Развитие потребности в физическом совершенствовании. Вопрос 8. Что относится к средствам физического воспитания? 1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка; 2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена; 3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы; 4. Солнце, воздух, вода. Вопрос 9. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура? 1. Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования; 2. Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования; 3. Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения; 4. Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.	

	Вопрос 10. В чем заключается основная цель массового спорта? 1. Достижение максимально высоких спортивных результатов; 2. Восстановление физической работоспособности; 3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности; 4. Увеличение количества занимающихся спортом. Вопрос 11. В чем выражается Ваша любовь и забота о своей стране? 1. Дела, поступки, профессиональная, общественная деятельность. 2. Изучение истории, этнографии, традиций, ремесел. 3. Проведение традиционного досуга с обрядами, песнями, танцами, забавами. 4. Экологическое и бережное отношение к природе, культуре, традициям своей страны, края, семьи. Вопрос 12. Как Вы защищаете честь и достоинство своей страны? 1.Участвуя в спортивных соревнованиях. 2. В качестве болельщика. 3. Свой ответ.	
3	**Тест 3. «Развитие физических качеств».** Вопрос 1. К основным физическим качествам относятся: 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. Вопрос 2. Использование средств и методов физического воспитания в учебно-тренировочном процессе позволяет решать задачи: 1. Физического совершенствования. 2. Патриотического воспитания. 3. Воспитания культуры поведения. 4. Воспитания коммуникативных навыков. Вопрос 3. Какие из задач физического воспитания являются основными? 1. Формирование физической культуры квалифицированного специалиста. 2. Приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально-значимых целей. 3. Развитие физических качеств и воспитание морально-волевых принципов. 4. Все перечисленные задачи. Вопрос 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.	УК-7.З.1

	Вопрос 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. Вопрос 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. Вопрос 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. 4. Быстрое разучивание новых движений и выполнение их с максимальной точностью. Вопрос 8. Особенности развития ловкости и координации 1. Умение быстро выполнять упражнения и координировать действия товарищей по команде. 2. Умение быстро реагировать на изменение ситуации в спортзале. 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. 4. Умение выполнять задания по команде тренера. Вопрос 9. Что представляет собой круговой метод тренировки? 1. Выполнение специально подобранного упражнения по кругу. 2. Последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. 3. Последовательное пробегание дистанции по кругу. 4. Выполнение комплекса упражнений группой занимающихся, используя построение по кругу. Вопрос 10. Каким прибором определяют величину максимальной статической силы основных мышечных групп? 1. Динамометр.	

	2. Термометр. 3. Манометр. 4. Спидометр.	
4	**Тест 4. «Профессионально-прикладная физическая культура»** Вопрос 1. В высшей школе ППФП будущих специалистов решает задачи? 1. Ускорения профессионального обучения. 2. Достижения высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии. 3. Использование средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности (в рабочие и свободное время). 4. Все выше перечисленное. Вопрос 2. Занятия физической культурой и спортом повышают уровень? 1. Самооценки. 2. Хорошего настроения. 3. Функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, обеспечивают ускорение процесса врабатываемости, способность к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений. 4. Адреналина в крови. Вопрос 3. Назовите основные факторы определяющие конкретное содержание ППФП 1. Формы труда специалистов данного профиля. 2. Условия и характер их труда. 3. Режим труда и отдыха. 4. Все выше перечисленное. Вопрос 4. Какое значение имеет формирование прикладных умений и навыков в процессе ППФП? 1. Имеет важное значение. 2. Не имеет значения. 3. Умения и навыки формируются в другом направлении. 4. Умения и навыки можно развивать самому. Вопрос 5. Наибольший эффект в воспитании прикладных физических качеств дает? 1.Самостоятельные занятия. 2.Теоретический подход. 3.Комплексный метод тренировки. 4. Нет правильного ответа. Вопрос 6 Назовите оду из форм ППФП в высших учебных заведениях. 1.Занятия в фитнес клубах. 2.Занятия в составе организованных групп. 3.Самостоятельные занятия. 4.Индивидуальная тренировка.	УК-7.З.1

	Вопрос 7 Назовите оду из задач ПФК. 1.Сохранить хорошее настроение и позитивное отношение к жизни. 2.Способствовать более гармоничному развитию тела. 3.Развитие морально-волевых качеств. 4.Обеспечить профилактику и снижение утомления в процессе труда. Вопрос 8. На сколько видов подразделяется производственная гимнастика? 1. 6. 2. 5. 3. 3. 4. 4. Вопрос 9. Видами производственной гимнастики являются? 1. Вводная гимнастика. 2. Физкультурная пауза. 3. Физкультурная минутка. 4. Все выше перечисленные ответы. Вопрос 10. К видам производственной физической культуры во внерабочее время относятся? (два варианта из 4) 1. Оздоровительно - восстановительные процедуры после работы. 2. Йога. 3. Оздоровительно профилактическая гимнастика. 4. Оздоровительная ходьба.	
5	**Тест 5. «Биологические основы физической культуры».** Вопрос 1. Сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц? 1. 10% 2. 20% 3. 30% 4. 50% Вопрос 2. Что является основным источником энергии для организма? 1. белки. 2. жиры. 3. углеводы. 4. аминокислоты. Вопрос 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? 1. микроэлементы. 2. аминокислоты. 3. витамины. 4. все варианты. Вопрос 4. Какие мышечные волокна двигательной единицы более устойчивы к утомлению?	УК-7.З.1

	1. белые. 2. красные. 3. серые. 4. жёлтые. Вопрос 5. В результате окисления какого элемента происходит энергообеспечение работы большой мощности с предельным запросом и потреблением кислорода (до 30 мин)? 1. углеводы. 2. жиры. 3. белки. 4. нет правильного варианта. Вопрос 6. Какой тип формы сокращения мышц соответствует естественным движениям в реальных условиях деятельности мышц? 1. изометрический. 2. ауксотонический. 3. изотонический. 4. нет правильного ответа. Вопрос 7. Что входит во внутреннюю среду организма? 1. тканевая жидкость. 2. лимфа. 3. кровь. 4. всё перечисленное. Вопрос 8. Сколько процентов воды должно содержаться в теле человека? 1. 70% 2. 50% 3. 40% 4. 60% Вопрос 9. В какой период в основном заканчивается процесс роста и формирования организма, и все основные размерные признаки достигают дефинитивной (окончательной) величины? 1. ювенильный. 2. юношеский. 3. пубертатный. 4. первый зрелый. Вопрос 10. Основным пластическим материалом, из которого построены клетки всех тканей организма являются: 1. жиры 2. белки. 3. углеводы. 4. нет правильного варианта.	
6	**Тест 6. «Здоровье и здоровый образ жизни».** Вопрос 1. Здоровый образ жизни – это 1. Занятия физической культурой. 2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья.	УК-7.З.1

	3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья. 4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий. Вопрос 2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает 1. радиоактивные вещества. 2. никотин. 3. эфирные масла. 4. цианистый водород. Вопрос 3. Что такое рациональное питание? 1. питание, распределенное по времени принятия пищи. 2. питание с учетом потребностей организма. 3. питание набором определенных продуктов. 4. питание с определенным соотношением питательных веществ. Вопрос 4. Что такое витамины? 1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов. 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма. 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами. 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания. Вопрос 5. Что такое двигательная активность? 1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие. 2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности. 3. Занятие физической культурой и спортом. 4. Количество движений, необходимых для работы организма. Вопрос 6. Что такое закаливание? 1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм. 2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам. 3. Перечень процедур для воздействия на организм холода. 4. Купание в зимнее время. Вопрос 7. Что такое личная гигиена? 1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний. 2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. 3. Правила ухода за телом, кожей, зубами. 4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний. Вопрос 8. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека? 1. биологические. 2. окружающая среда.	

	3. служба здоровья. 4. индивидуальный образ жизни. Вопрос 9. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая? 1. с 17 до 21. 2. с 21 до 1. 3. с 1 до 5. 4. с 5 до 9. Вопрос 10. Здоровье – это состояние полного… 1. физического благополучия. 2. духовного благополучия. 3. социального благополучия. 4. все ответы верны.	
7	**Тест 7. «Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом».** Вопрос 1. Пульс - это ... 1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга. 2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга. 3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы. 4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении. Вопрос 2. При выполнении ортостатической пробы испытуемый должен... 1. лежать, затем сесть. 2. лежать, затем вставть. 3. сидеть, затем встать. 4. сидеть, затем лечь. Вопрос 3. Вес человека 89 кг при росте 1,85 м говорит о том, что у него ... 1. вес тела находится в норме. 2. выраженный дефицит массы тела. 3. избыточная масса тела, стадия предожирения. 4. ожирение первой степени. Вопрос 4. Воспитательная функция педагогического контроля заключается в том, чтобы заставить занимающихся? 1. более ответственно относиться к своему здоровью. 2.выполнять упражнения повышенного уровня сложности. 3. избегать перетренированности. 4. стараться плавно увеличивать двигательные нагрузки. Вопрос 5. Пропорциональность грудной клетки оценивается с помощью индекса... 1. Пирке. 2. Пинье. 3. Ромберга.	УК-7.З.1

	4. Эрисмана. Вопрос 6. Самый редкий пульс наблюдается у человека, находящегося в ... 1. положении лёжа. 2. положении сидя. 3. положении стоя. 4. состоянии алкогольного опьянения. Вопрос 7. Жизненная емкость легких определяется с помощью ... 1. Индекса Эрисмана. 2. Каллипера. 3. Спирометра. 4. Тахометра. Вопрос 8. Площадь опоры стопы = 53% говорит о том, стопа... 1. Полая. 2. Нормальная. 3. Уплощенная. 4. Плоская. Вопрос 9. Выделяют три основных типа телосложения ... 1. астенический, нормостенический, гиперстенический. 2. диаморфный, мезоморфный, мегаморфный. 3. мелкокостный, нормальный, твёрдокостный. 4. худой, пропорциональный, пухлый. Вопрос 10. Проба на дозированную нагрузку состоит в выполнении испытуемым. 1. 20 приседаний за 30 секунд. 2. задержки дыхания на 45 секунд. 3. прыжков на скакалке в течение 1 минуты. 4. упражнений на брюшной пресс в течение 30 секунд. Вопрос 11. Какая из перечисленных задач не решается ведением дневника самоконтроля? 1. Воспитательная. 2. Культурно-просветительская. 3. Образовательная. 4. Оздоровительная.	
8	**Тест 8. «Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»** Вопрос 1. Оптимальная двигательная активность это… 1. это двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности 2. это потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. 3. это сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной	УК-7.З.1

	трудовой деятельности. 4. это сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями. Вопрос 2. Для здоровых студентов наиболее оптимальный оздоровительный эфект дают нагрузки в режиме дня 1. 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 45мин. ЧСС 140-160 УД/МИН 2. 4 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 60 мин. ЧСС 150-170 УД/МИН 3. 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО1-1,5 ч. ЧСС 130-150 УД/МИН 4. 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 ч. ЧСС 110-130 УД/МИН Вопрос 3. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта. 2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол. 3. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия. 4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование. Вопрос 4. Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованны… 1. Занятия избранным видом спорта. 2. Занятия с профессиональной направленностью. 3. Занятия общей физической подготовкой. 4. Занятия оздоровительной направленности. Вопрос 5. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок… 1. мужчины. 2. женщины. 3. пенсионеры. 4. дети. Вопрос 6. Объективные показатели для определения нагрузки… 1. аппетит, качество сна, вес. 2. чсс, вес тела, тренировочные объемы, результаты тестов и др. 3. желание тренироваться, настроение. 4. успеваемость, количество пропусков занятий. Вопрос 7. Факторы дозирования нагрузки… 1. количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощьность, отдых. 2. физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья. 3. уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность. 4. уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности. Вопрос 8. Зоны тренировочных нагрузок по чсс… 1. вводная, подготовительная, основная, заключительная	

	2. компенсаторная, аэробная, смешанная, анаэробная. 3. всасывательная, тренировочная, компенсаторная, расслабляющая. 4. подводящая, умеренная, субкомпенсаторная, зона снижения. Вопрос 9. Зависимость максимальной чсс можно определить по формуле… 1. чсс (максимальная) = 200 + возраст (в годах) 2. чсс (после нагрузки) = 220 х возраст (в месяцах) 3. чсс (максимальная) = 160 + возраст (в годах) 4. чсс (максимальная) = 220 - возраст (в годах) Вопрос 10. Первая помощь при растяжении… 1. Согреть и быстро растереть, выполнить массажные приемы для расслабления. 2. Покой, приподнятое положение поврежденной области, холод, тугая повязка, фиксация. 3. Наложить шину на поврежденный сегмент, туго перевязать, согреть. 4. Фиксация, введение обезболивающих средств, наложение холода.	

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 знаний.

Занятия проводятся в виде лекционного курса и методико-практических занятий.

11.1. Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Лекции призваны помогать студентам в усвоении знаний по изучаемой дисциплине. В них освещаются узловые и проблемные вопросы, предусмотренные учебной программой. Исходя из этого, лекции выступают как методическая основа самостоятельной работы студентов, что обязывает конспектировать основное содержание лекции.

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, особенное внимание уделяется таким основным проблемам, как история и развитие физической культуры и спорта, олимпийское движение, определения и понятия физической культуры, профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; методические основы спортивной тренировки и самостоятельных занятий физическими упражнениями**;** развитие физических качеств, биологические основы физической культуры, основы контроля и самоконтроля, понятия здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты при освоении обучающимся 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, приходить 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;

11.2. 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 обучающемся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающемся практических занятий:

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

– развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

– овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;

– выработка способности 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 (самостоятельное проведение занятия) по физической подготовленности.

11.3. 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. Весь учебный процесс от начала изучения и до завершения учебного курса рассчитан на самостоятельную работу студента под руководством и при помощи преподавателя. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основная цель организации самостоятельной работы студентов – развитие способности учиться на протяжении всей жизни, умения самостоятельно осваивать фундаментальные знания, опыт профессиональной деятельности в избранной сфере, применять полученные знания, умения и владения в практической деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы студентов направлены на:

- подготовку квалифицированного выпускника, способного к эффективной работе, к постоянному профессиональному росту;

- удовлетворение потребности личности в получении высококачественного образования и развитии творческих способностей;
- обеспечение единства, непрерывности и целостности образовательного процесса;
- обеспечение потребности в приобретении не только знаний, но и навыков и умений в области профессиональной деятельности;
- создание условий для привлечения студентов к научно-исследовательской, проектной и иной творческой работе;
- использование полученных знаний, умений и владений в нетрадиционных ситуациях;
- выявление талантливых студентов для дальнейшего развития их способностей;
- формирование у студента самостоятельности мышления, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Основными формами самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» являются:
- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с материалами учебной литературы;
- научно-исследовательская работа;

Планирование внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в объеме выделенных часов по учебному плану.

Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 3 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 7 данной РПД.

11.7 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

Текущий контроль успеваемости предусматривает контроль качества знаний обучающихся, осуществляемого в течении семестра с целью оценивая хода освоения дисциплины.

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	**Показатели оценки**	**Критерии оценки**
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 1требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»
Практическое задание	Знание методик, Владение	Выполнение требований – «отлично»

	терминологией, Способность самостоятельного использования методик Способность самостоятельного использования средств ФК, Владение самоконтролем при занятиях ФУ	Не выполнение 1 требования – «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»

В целях текущего контроля успеваемости используется тестирование (таблица 18).

11.8 Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя: зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено».

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

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

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