

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

д.ю.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)

В.В. Цмай

(подпись)



«29» июня 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(Название дисциплины)

Код специальности	38.05.02
Наименование специальности	Таможенное дело
Наименование направленности	Правоохранительная деятельность
Форма обучения	заочная

Санкт-Петербург 2020г.

## Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил(а)

Старший преподаватель

должность, уч. степень, звание

  
\_\_\_\_\_ 14.05.2020  
подпись, дата

С.Н. Карпова

инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«14» мая 2020г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

К.п.н., доц.

должность, уч. степень, звание

  
\_\_\_\_\_ 14.05.2020  
подпись, дата

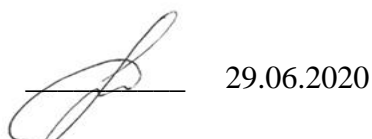
В.М. Башкин

инициалы, фамилия

Ответственный за ОП 38.05.02(01)

доц., к.п.н.

должность, уч. степень, звание

  
\_\_\_\_\_ 29.06.2020  
подпись, дата

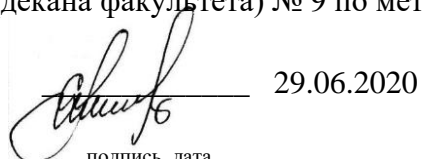
П.М. Алексеева

инициалы, фамилия

Заместитель директора института (декана факультета) № 9 по методической работе

доц., к.ю.н., доц.

должность, уч. степень, звание

  
\_\_\_\_\_ 29.06.2020  
подпись, дата

Е.И. Сергеева

инициалы, фамилия

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть образовательной программы подготовки обучающихся по специальности 38.05.02 «Таможенное дело» направленность «Правоохранительная деятельность». Дисциплина реализуется кафедрой №64.

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника

общекультурных компетенций:

ОК-10 «готовность 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 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, гармоничное развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании, развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных и эстетических начал).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-10 «готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».
- знать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- владеть методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
- иметь опыт применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

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

- 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 дисциплины в ЗЕ/академ. час

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

Таблица 1 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
--------------------	-------	---------------------------

	№1	
1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час)</b>	2/ 72	2/ 72
<b>Аудиторные занятия</b> , всего час., <b>В том числе</b>	6	6
лекции (Л), (час)	4	4
Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	2	2
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
Экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа</b> , всего	66	66
<b>Вид промежуточного контроля:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен ( <b>Зачет, Дифф. зач, Экз.</b> )	Зачет	Зачет

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий

Разделы и темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 2.

Таблица 2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
<b>Раздел 1. Медико-биологические основы физической культуры</b>	<b>4</b>				<b>33</b>
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	2				17
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				16
<b>Раздел 2. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма</b>		<b>2</b>			<b>33</b>
Тема 2.1. Проведение антропометрических исследований.		2			33
Итого в семестре:	4	2			66

Итого:	4	2	0	0	66
--------	---	---	---	---	----

#### 4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 3.

Таблица 3 - Содержание разделов и тем лекционных занятий

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
1	<p><b>Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни</b></p> <p>Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.</p>
1	<p><b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p>

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Практические занятия и их трудоемкость

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 1				
	Тема 2.1. Проведение антропометрических исследований.	Методико-практическое занятие	2	2
Всего:			2	

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

#### 4.5. Курсовое проектирование (работа)

Учебным планом не предусмотрено

#### 4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 1, час
1	2	3
<b>Самостоятельная работа, всего</b>	66	66
изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	33	33
курсовое проектирование (КП, КР)		
расчетно-графические задания (РГЗ)		
выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю (ТК)	33	33
домашнее задание (ДЗ)		
контрольные работы заочников (КРЗ)		

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

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

### 6. Перечень основной и дополнительной литературы

#### 6.1. Основная литература

Перечень основной литературы приведен в таблице 7

Таблица 7 – Перечень основной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] Учебное пособие. Под научной редакцией А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В.	

	Габова. СПб издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. 371 с. <a href="http://www.iprbookshop.ru/98630.html">http://www.iprbookshop.ru/98630.html</a>	
Ч С 34	Основы спортивного туризма в высших и средних-специальных учебных заведениях [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 94 с.	35
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	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
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

Таблица 8 – Перечень дополнительной литературы

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



	История Олимпийский игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. <a href="https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyskih_igr/read_online.html">https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik/istoriya_olimpiyskih_igr/read_online.html</a>	
	Энциклопедия спортивного питания. [Электронный ресурс] Тимко И.С.- М.: Твой Тренер, 2014. – 366 с. <a href="https://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 А 92	Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Л. Б. Ефимова-Комарова [и др.] ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2015. - 51 с.	40

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

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

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

URL адрес	Наименование
<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, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

### 8.1. Перечень программного обеспечения

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень программного обеспечения

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

### 8.2. Перечень информационно-справочных систем

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.  
Таблица 11 – Перечень информационно-справочных систем

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

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

Состав материально-технической базы представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	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 - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-10
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 шейпинга (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной	10-05

	программы по физической культуре.	
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
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
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

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

10.1. Состав фонда оценочных средств приведен в таблице 13

Таблица 13 - Состав фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств
Зачет	Вопросы к зачету прилагаются в таблице 17  Тесты

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

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

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам/практикам в процессе освоения ОП
ОК-10 «готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	
1	Физическая культура
2	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
3	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
4	Прикладная физическая культура (элективный модуль)

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

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

Таблица 15 – Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции		Характеристика сформированных компетенций
100-балльная шкала	4-балльная шкала	
$85 \leq K \leq 100$	«отлично» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <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>
$70 \leq K \leq 84$	«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>
$55 \leq K \leq 69$	«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>
$K \leq 54$	«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>

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

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

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для экзамена

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

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

Таблица 17.1 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета

1	Понятие здоровья
2	Факторы сохранения и укрепления здоровья
3	Система закаливания организма
4	Воздействие курения на организм
5	Воздействие алкоголя на организм
6	Воздействие наркотиков на организм
7	Физиологические показатели самоконтроля.
8	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.
9	Объективные показатели самоконтроля.
10	Субъективные показатели самоконтроля.
11	Антропометрические измерения.
12	Соматоскопические показатели.
13	Антропометрические индексы и стандарты.
14	Функциональные пробы.
15	Ведение дневника самоконтроля.

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

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета
1	Проведения антропометрических измерений.
2	Расчет ИМТ.
3	Определение экскурсии грудной клетки.
4	Проведение динамометрии.
5	Проведение калиперометрии.
6	Проведение плантографии.
7	Методика проведения ортостатической пробы.
8	Методика проведения функциональной пробы Генчи.
9	Методика проведения функциональной пробы Штанге.
10	Методика проведения функциональной пробы на дозированную нагрузку.
11	Пульсометрия.
12	Определение артериального давление.

13	Определение функционального состояния по субъективным показателям самоконтроля.
14	Проведение теста Купера.
15	Проведение контрольных нормативов на определение основных физических качеств.
16	Структура ведения дневник самоконтроля.
17	Проведение функциональной пробы PWC-170.
18	Измерения становой силы мышц разгибателей спины.
19	Расчет индекса Татоня.
20	Определение функционального состояния по объективным показателям самоконтроля.

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

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

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

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

Таблица 19 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов
1	<p><b>«ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»</b></p> <p><b>1. Здоровый образ жизни – это</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия физической культурой</li> <li>2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья</li> <li>3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</li> <li>4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий</li> </ol> <p><b>2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. радиоактивные вещества</li> <li>2. никотин</li> </ol>

3. эфирные масла

4. цианистый водород

**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

**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.

**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

**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

**7. Что такое личная гигиена?**

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует

	<p>сохранению и укреплению здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Правила ухода за телом ,кожей, зубами</li> <li>4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний</li> </ol> <p><b>8. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. биологические</li> <li>2. окружающая среда</li> <li>3. служба здоровья</li> <li>4. индивидуальный образ жизни</li> </ol> <p><b>9. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. с 17 до 21</li> <li>2. с 21 до 1</li> <li>3. с 1 до 5</li> <li>4. с 5 до 9</li> </ol> <p><b>10. Здоровье – это состояние полного...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. физического благополучия</li> <li>2. духовного благополучия</li> <li>3. социального благополучия</li> <li>4. все ответы верны</li> </ol>
2	<p><b>«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям»</b></p> <p><b>1.ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЭТО...</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. это двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека, с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности</li> <li>2. это потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.</li> <li>3. это сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности</li> </ol>



4. это сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями

## **2.ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОВ НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ДАЮТ НАГРУЗКИ В РЕЖИМЕ**

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 ПО 1-1,5 ч. ЧСС 130-150 УД/МИН
4. 6 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 ч. ЧСС 110-130 УД/МИН

## **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

## **4. СТУДЕНТАМ С НИЗКИМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕКОМЕНДОВАНЫ...**

1. Занятия избранным видом спорта
2. Занятия с профессиональной направленностью
3. Занятия общей физической подготовкой
4. Занятия оздоровительной направленности

## **5. КТО БЫСТРЕЕ ТЕРЯЕТ СОСТОЯНИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ ТРЕНИРОВОК...**

1. мужчины
2. женщины
3. пенсионеры
4. дети

## **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

### **7. ФАКТОРЫ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ...**

1. количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощность, 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

### **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

### **9. ЗАВИСИМОСТЬ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧСС МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ФОРМУЛЕ...**

1. чсс (максимальная) =  $200 + \text{возраст (в годах)}$

2. чсс (после нагрузки) =  $220 \times \text{возраст (в месяцах)}$

3. чсс (максимальная) =  $160 + \text{возраст (в годах)}$

4. чсс (максимальная) =  $220 - \text{возраст (в годах)}$

### **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

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

Таблица 20 – Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий

№ п/п	Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий

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

## 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

Занятия проводятся в виде 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 такой проблеме, как 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;

#### **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 (самостоятельное проведение занятия) 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</b> (формы текущего и промежуточного контроля)	<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 самостоятельного использования средств ФК, Владение самоконтролем при занятиях ФУ	Выполнение требований - «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»

## 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