

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., К.Т.Н.

(должность, уч. степень, звание)

Н.А. Жильникова

(подпись)



«08» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура (элективный модуль)»

(Название дисциплины)

Код направления	20.03.01
Наименование направления/ специальности	Техносферная безопасность
Наименование направленности	Инженерная защита окружающей среды
Форма обучения	заочная

Санкт-Петербург 2020 г.

**Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Программу составил (а)

ст. преподаватель



Ю.В. Антипина

должность, уч. степень, звание

подпись, дата 14.05.2020

инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«14» мая 2020 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

д.пед.н.,доц.



В.М. Башкин

(уч. степень, звание)

(подпись, дата) 14.05.2020

(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП 20.03.01(01)

доц.,к.т.н.



Н.А. Жильникова

должность, уч. степень, звание

подпись, дата 08.06.2020

инициалы, фамилия

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

доц.,к.т.н.,доц.



В.А. Голубков

должность, уч. степень, звание

подпись, дата 08.06.2020

инициалы, фамилия

## Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в вариативную часть образовательной программы подготовки обучающихся по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» направленность «Инженерная защита окружающей среды». Дисциплина реализуется кафедрой №64.

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника

общекультурных компетенций:

ОК-1 «владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)».

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов предмета физической культуры в вузе, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков при выполнении двигательных действий.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия, самостоятельная работа.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Язык обучения по дисциплине «русский».

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании, развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных и эстетических начал).

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

ОК-1 «владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физическая культура)»:

- знать основные средства и методы поддержания и сохранения здоровья;
- уметь использовать методы и средства физической культуры для ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья;
- владеть методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.
- иметь опыт применения методов и средств физической культуры для обеспечения полноценного активного здорового образа жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина базируется на знаниях, ранее приобретенных студентами при изучении следующих дисциплин:

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

## 3. Объем дисциплины в ЗЕ/академ. час

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

Таблица 1 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам		
		№2	№3	№4
1	2	3	4	5
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час)</b>	0/ 328	0/ 130	0/ 130	0/ 68
<i>Из них часов практической подготовки</i>				

<i>Аудиторные занятия</i> , всего час., <i>В том числе</i>	4			4
лекции (Л), (час)				
Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	4			4
лабораторные работы (ЛР), (час)				
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)				
Экзамен, (час)				
<i>Самостоятельная работа</i> , всего (час)	324	130	130	64
<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 2					
<b>Раздел 1. Основы техники волейбола</b>					<b>65</b>
Тема 1.1. Основы техники отдельных элементов волейбола					21
Тема 1.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.					21
Тема 1.3. Основы судейства игры в волейбол.					23
<b>Раздел 2. Основы техники баскетбола</b>					<b>65</b>
Тема 2.1 Основы техники отдельных элементов баскетбола.					21
Тема 2.2 Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.					21
Тема 2.3. Основы судейства игры баскетбол.					23
Итого в семестре:					130
Семестр 3					
<b>Раздел 3. Основы техники футбола</b>					<b>65</b>
Тема 3.1 Основы техники отдельных элементов футбола.					21

Тема 3.2 Основы технико-тактической подготовки игры в футбол.					21
Тема 3.3. Основы судейства игры в футбол.					23
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики</b>					<b>65</b>
Тема 4.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.					21
Тема 4.2. Кроссовая подготовка.					21
Тема 4.3. Основы техники легкоатлетических прыжков.					23
Итого в семестре:					130
Семестр 4					
<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>					<b>62</b>
Тема 5.1 Основы силовой подготовки.		2			32
Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах.		2			30
Итого в семестре:		4			64
Итого:	0	4	0	0	324

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 3.

Таблица 3 - Содержание разделов и тем лекционных занятий

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

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Практические занятия и их трудоемкость

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

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

#### 4.5. Курсовое проектирование (работа)

Учебным планом не предусмотрено

#### 4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 2, час	Семестр 3, час	Семестр 4, час
1	2	3	4	5
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	294	120	120	54
Курсовое проектирование (КП, КР)				
Расчетно-графические задания (РГЗ)				
Выполнение реферата (Р)	26	10	10	6
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	4			4
Домашнее задание (ДЗ)				
Контрольные работы заочников (КРЗ)				
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)				
Всего:	324	130	130	64

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

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

### 6. Перечень основной и дополнительной литературы

#### 6.1. Основная литература

Перечень основной литературы приведен в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень основной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	История Олимпийский игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. <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 Ш 95	Физическая культура студента: учебное пособие / Е. Г. Шубин, А. А. Евгеньев, М. М. Матюнин ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 79 с.	20
Ч С 34	Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В. С. Сидоренко, А. С. Сидоренко ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016.-71с.	32

## 6.2. Дополнительная литература

Перечень дополнительной литературы приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень дополнительной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка/ URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Воцко С.М.- Смоленск.: СКТ, 2014. – 50 с. <a href="http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsy-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html">http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsy-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html</a>	
	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В.- М.: МГТУ ГА, 2015 - 40 с. <a href="http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf">http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf</a>	

Ч С 34	Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	37
-----------	--	----

## **7. Перечень 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
	Microsoft Windows (номер лицензии:62047569)
	Microsoft Office (номер лицензии:61351237)

### **8.2. Перечень информационно-справочных систем**

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень информационно-справочных систем

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

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

Состав материально-технической базы представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
-------	---	-------------------------------------

1	Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта(с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
2	Спортивный зал (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-10
3	Тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25
4	Зал общей физической подготовки (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26

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

10.1. Состав фонда оценочных средств приведен в таблице 13

Таблица 13 - Состав фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл.17.1-17.2 Рефератная работа по темам самостоятельной работы
Зачет	Рефератная работа для студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий)

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

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

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам/практикам в процессе освоения ОП
ОК-1 «владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)»	
1	Физическая культура
2	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
3	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
4	Прикладная физическая культура (элективный модуль)

7	Медико-биологические основы безопасности
---	--

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 – Контрольные нормативы по дисциплине  
юноши

юноши

Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	м	2.30	2.10	2.00	1.90	1.70
Сгибание рук в упоре лежа	раз	32	28	25	16	8
Челночный бег 10×10 метров	сек	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0
Подъём туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	50	40	30	20	10

девушки

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

Таблица 17.2 – Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

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

Примерная тематика реферативных работ для самостоятельных занятий по дисциплине:

## **2 семестр**

1. Основы техники отдельных элементов волейбола
2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.
3. Основы судейства игры в волейбол.
4. Основы техники отдельных элементов баскетбола.
5. Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.
6. Основы судейства игры баскетбол.
7. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
9. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Средства физической культуры и спорта.
12. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
13. Утомление и восстановление при физической работе.
14. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
15. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

## **3 семестр**

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

## **4 семестр**

- 1. Основы силовой подготовки.**

## **2. Базовые основы техники при работе на тренажерах.**

3. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
5. История древних олимпийских игр.
6. Современное Олимпийское движение.
7. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
8. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
9. История комплекса ГТО.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
12. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
13. Методы и средства физической культуры и спорта.
14. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
15. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
16. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.

Темы рефератов могут совпадать, но быть разными по содержанию.

### **Требования к выполнению реферата.**

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

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

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

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

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

Реферат должен быть изложен преподавателю в виде доклада.

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

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

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

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

Таблица 19 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов
	Учебным планом не предусмотрено

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

Таблица 20 – Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий

№ п/п	Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий
	Учебным планом не предусмотрено

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

## 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;

- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

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

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

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- выработка способности рациональных двигательных умений и навыков;
- обеспечение рационального сочетания теоретической и практической форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;
- общеразвивающая;
- оздоровительная;
- воспитательная.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения. Они могут проводиться:

- в форме групповых занятий;
- в форме круговой тренировки,
- в индивидуальной форме,
- в игровой форме.

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

### **Требования к проведению практических занятий**

- Наличие допуска спортивного врача к занятиям по физической культуре (при наличии справки из поликлиники ГУАП)

- Спортивная форма, спортивная обувь.

### **Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы**

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса Прикладная физическая культура (элективный модуль) у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 2 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 данной РПД.

### **Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя:

– зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования»

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

- **Для студентов основного отделения:**
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Посещение учебных занятий по расписанию
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 2,5 по среднему баллу. (табл. 17.1, 17.2)).
  - Выполнение рефератной работы по темам самостоятельных занятий.
- **Для студентов специального медицинского отделения «Б»:**
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Выполнение рефератной работы по темам самостоятельных занятий.
  - Успешное выполнение и защита рефератной работы по теме профилактики средствами физической культуры текущего заболевания студента.

## Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись и.о зав. кафедрой
24.06.2021г.	Внедрение практической подготовки в дисциплину	23.06.2021г. № 03-06/2021	 Е.А. Фролова