

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ"

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель направления

проф., д.т.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)

А.Л. Ронжин

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«24» июня 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(Наименование дисциплины)

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

Санкт-Петербург– 2021

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

\_\_\_\_\_  
к.п.н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
16.06.2021  
(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
И.Б. Пилина  
(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«16» июня 2021 г, протокол № 11

Заведующий кафедрой № 64

\_\_\_\_\_  
к.п.н., доц.  
(уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
16.06.2021  
(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
В.М. Башкин  
(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 13.03.02(01)

\_\_\_\_\_  
доц., к.т.н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
16.06.2021  
(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
С.В. Соленый  
(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №3 по методической работе

\_\_\_\_\_  
доц., к.э.н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

\_\_\_\_\_  
16.06.2021  
(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
Г.С. Армашова-Тельник  
(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования по направлению подготовки/ специальности 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» направленности «Электромеханика». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

УК-3 «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде»

УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

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

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

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

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

Язык обучения по дисциплине «русский».

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

## 1.1. Цели преподавания дисциплины

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

Цель ФВ достигается решением взаимосвязанных задач:

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

## 1.2. Дисциплина входит в состав обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.Д.2 взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.Д.1 понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.Д.2 выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут использоваться при изучении других дисциплин:

- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

### 3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№1
1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины, 3Е/ (час)</b>	2/ 72	2/ 72
<b>Аудиторные занятия, всего час.</b>	34	34
в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>	38	38
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

Примечание: \*\* кандидатский экзамен

### 4. Содержание дисциплины

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

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции	ПЗ (СЗ)	ЛР	КП	СРС
Семестр 1					
<b>Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры</b>	<b>8</b>				<b>10</b>
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4				5
Тема 1.2. Развитие физических качеств	4				5
<b>Раздел 2. Медико-биологические основы физической культуры</b>	<b>9</b>				<b>10</b>
Тема 2.1. Биологические основы физической культуры	4				5
Тема 2.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической	5				5

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

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

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
1	<p><b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры. Определения и понятия физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышения учебной работоспособности студентов Понятие спорта.</p>
1	<p><b>Тема 1.2. Развитие физических качеств</b></p> <p>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.</p>
2	<p><b>Тема 2.1. Биологические основы физической культуры</b></p> <p>Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и</p>

	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.
2	<p><b>Тема 2.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля</p>

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 1				
	Тема 3.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 3.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2	3
	Тема 4.1. Антропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2	4
	Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	Методико-практическое занятие	3	4
	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие.	2	4
Всего:			17	

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

**4.5. Курсовое проектирование/ выполнение курсовой работы**  
Учебным планом не предусмотрено

**4.6. Самостоятельная работа обучающихся**  
Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

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

**5. Перечень учебно-методического обеспечения**

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

**6. Перечень печатных и электронных учебных изданий**

**6.1. Основная литература**

Перечень основной литературы приведен в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Перечень основной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	История Олимпийский игр. [Электронный ресурс] Е. Гик, Е.Гупало. - М.: Эксмо, 2014. – 350 с. <a href="https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik">https://fictionbook.ru/author/evgeniyi_yakovlevich_gik</a>	



	<a href="#">/istoriya_olimpiyiskih_igr/read_online.html</a>	
	Энциклопедия спортивного питания. [Электронный ресурс] Тимко И.С.- М.: Твой Тренер, 2014. – 366 с. <a href="https://tvoitrener.com/kniga_tvoitrener5.php">https://tvoitrener.com/kniga_tvoitrener5.php</a>	
	Теоретические основы занятий физической культурой. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Грицак Н.И.- Волгоград.: ВГТУ, 2015. – 66 с. <a href="http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf">http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/1404/u_course.pdf</a>	
Ч Ш 95	Физическая культура студента: учебное пособие / Е. Г. Шубин, А. А. Евгеньев, М. М. Матюнин ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 79 с.	20
Ч С 34	Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В. С. Сидоренко, А. С. Сидоренко ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016.-71с.	32

## 6.2. Дополнительная литература

Перечень дополнительной литературы приведен в таблице 8.2.

Таблица 8.2 – Перечень дополнительной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка/ URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. [Электронный ресурс] Учебное пособие. Воцко С.М.- Смоленск.: СКТ, 2014. – 50 с. <a href="http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsya-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html">http://zodorov.ru/samokontrolle-zanimayus-hihsya-fizicheskimi-uprajneniyami-i-spor.html</a>	
	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в развитии здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В.- М.: МГТУ ГА, 2015 - 40 с. <a href="http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf">http://storage.mstuca.ru/bitstream/123456789/8120/1/Binder1.pdf</a>	
Ч С 34	Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	37

## 7. Перечень электронных образовательных ресурсов

информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

URL адрес	Наименование
<a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. /
<a href="http://rusathletics.com">http://rusathletics.com</a>	Легкая атлетика России

<a href="http://gto.ru">http://gto.ru</a>	Комплекс ГТО
<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>	Российский студенческий спортивный союз.
<a href="http://news.sportbox.ru">http://news.sportbox.ru</a>	Портал спортивных новостей.

## 8. Перечень информационных технологий

### 8.1. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

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

### 8.2. Перечень информационно-справочных систем,используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

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

## 9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в 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, 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	12-25

	средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	
5	Зал общей физической подготовки ( с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26

#### 10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Вопросы к зачету прилагаются в таблице 16.1-16.2 Тесты

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«отлично» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал;</li> <li>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;</li> <li>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– свободно владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«хорошо» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>– не допускает существенных неточностей;</li> <li>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;</li> <li>– аргументирует научные положения;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«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>

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«неудовлетворительно» «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся не усвоил значительной части программного материала;</li> <li>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;</li> <li>– испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>– не может аргументировать научные положения;</li> <li>– не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

### 10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

1.Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

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

2.Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета представлены в таблице 16.1-16.2.

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

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

	самоконтроля.	
26.	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7. Д.1
27.	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7. Д.1
28.	Антропометрические измерения.	УК-7. Д.1
29.	Соматоскопические показатели.	УК-7. Д.1
30.	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7. Д.1
31.	Функциональные пробы.	УК-7. Д.1
32.	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7. Д.1
33.	Патриотическое воспитание средствами физической культуры	УК-3. Д.2
34.	Спорт как средство патриотического воспитания	УК-3. Д.2
35.	Физическая культура как средство патриотического воспитания	УК-3. Д.2
36.	Патриотизм как качество личности при занятиях физической культурой	УК-3. Д.2
37.	Формирование нравственно-волевых качеств средствами физической культуры	УК-3. Д.2

Таблица 17.2 – 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. Д.2
2.	Проведение специальных парных упражнений на гибкость.	УК-7. Д.2
3.	Проведение специальных парных упражнений с гимнастическими палками.	УК-7. Д.2
4.	Проведение беговых и прыжковых упражнений.	УК-7. Д.2
5.	Проведение упражнений на развитие ловкости и координации.	УК-7. Д.2
6.	Проведение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.	УК-7. Д.2
7.	Проведение специальных упражнений на гимнастической стенке.	УК-7. Д.2
8.	Проведение специальных упражнений на гимнастических матах.	УК-7. Д.2
9.	Проведение подготовительной части занятия.	УК-7. Д.2
10.	Проведение подготовительной части занятия в парах.	УК-7. Д.2
11.	Проведение основной части занятия.	УК-7. Д.2
12.	Проведение основной части занятия в парах.	УК-7. Д.2
13.	Проведение заключительной части занятия.	УК-7. Д.2
14.	Проведения антропометрических измерений.	УК-7. Д.2
15.	Расчет оптимальной массы тела.	УК-7. Д.1
16.	Определение экскурсии грудной клетки.	УК-7. Д.1
17.	Проведение динамометрии.	УК-7. Д.1
18.	Проведение калиперометрии.	УК-7. Д.1
19.	Проведение плантографии.	УК-7. Д.1
20.	Методика проведения ортостатической пробы.	УК-7. Д.1
21.	Методика проведения функциональной пробы Генчи.	УК-7. Д.1
22.	Методика проведения функциональной пробы Штанге.	УК-7. Д.1
23.	Методика проведения функциональной пробы на	УК-7. Д.1









	<p>2. Патриотического воспитания.</p> <p>3. Воспитания культуры поведения.</p> <p>4. Воспитания коммуникативных навыков.</p> <p>Вопрос 3. Какие из задач физического воспитания являются основными?</p> <p>1. Формирование физической культуры квалифицированного специалиста.</p> <p>2. Приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально-значимых целей.</p> <p>3. Развитие физических качеств и воспитание морально-волевых принципов.</p> <p>4. Все перечисленные задачи.</p> <p>Вопрос 4. Дайте определение физического качества сила</p> <p>1. Возможность переносить тяжести и преодолевать препятствия.</p> <p>2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или препятствовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.</p> <p>3. Способность перемещать тяжёлые предметы на значительные расстояния.</p> <p>4. Возможность оказать сопротивление в экстренных случаях.</p> <p>Вопрос 5. Дайте определение физического качества «выносливость»</p> <p>1. Способность организма переносить сложные климатические условия без снижения уровня работоспособности.</p> <p>2. Возможность поддерживать двигательную активность в течении определённого промежутка времени.</p> <p>3. Способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.</p> <p>4. Умение пробегать длинные дистанции за минимальное время.</p> <p>Вопрос 6. Дайте определение физического качества «гибкость»</p> <p>1. Способность выполнять движения с большой амплитудой.</p> <p>2. Возможность преодолевать препятствия с максимальным размахом.</p> <p>3. Умение выполнять физические упражнения чётко и амплитудно.</p> <p>4. Умение пробегать дистанцию максимально широким шагом.</p> <p>Вопрос 7. Дайте определение качества «ловкость»</p> <p>1. Умение быстро реагировать на изменяющиеся условия внешней среды.</p> <p>2. Возможность выполнять физические упражнения с оптимальной амплитудой движений.</p> <p>3. Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную активность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.</p> <p>4. Быстрое разучивание новых движений и выполнение их с максимальной точностью.</p> <p>Вопрос 8. Особенности развития ловкости и координации</p> <p>1. Умение быстро выполнять упражнения и координировать</p>	<p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p>
--	--	--

	<p>действия товарищей по команде.</p> <p>2. Умение быстро реагировать на изменение ситуации в спортзале.</p> <p>3. Систематическое разучивание новых усложнённых движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры). Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач.</p> <p>4. Умение выполнять задания по команде тренера.</p> <p>Вопрос 9. Что представляет собой круговой метод тренировки?</p> <p>1. Выполнение специально подобранного упражнения по кругу.</p> <p>2. Последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы.</p> <p>3. Последовательное пробегание дистанции по кругу.</p> <p>4. Выполнение комплекса упражнений группой занимающихся, используя построение по кругу.</p> <p>Вопрос 10. Каким прибором определяют величину максимальной статической силы основных мышечных групп?</p> <p>1. Динамометр</p> <p>2. Термометр</p> <p>3. Манометр</p> <p>4. Спидометр</p>	<p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p>
3	<p>Тест 3. «БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»</p> <p>Вопрос 1. Сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?</p> <p>1. 10%</p> <p>2. 20%</p> <p>3. 30%</p> <p>4. 50%</p> <p>Вопрос 2. Что является основным источником энергии для организма?</p> <p>1. белки</p> <p>2. жиры</p> <p>3. углеводы</p> <p>4. аминокислоты</p> <p>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?</p> <p>1. микроэлементы</p> <p>2. аминокислоты</p> <p>3. витамины</p> <p>4. все варианты</p> <p>Вопрос 4. Какие мышечные волокна двигательной единицы более устойчивы к утомлению?</p> <p>1. белые</p> <p>2. красные</p> <p>3. серые</p> <p>4. жёлтые</p>	<p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p>

	<p>Вопрос 5. В результате окисления какого элемента происходит энергообеспечение работы большой мощности с предельным запросом и потреблением кислорода. (до 30 мин)?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. углеводы</li> <li>2. жиры</li> <li>3. белки</li> <li>4. нет правильного варианта</li> </ol> <p>Вопрос 6. Какой тип формы сокращения мышц соответствует естественным движениям в реальных условиях деятельности мышц?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. изометрический</li> <li>2. ауксотонический</li> <li>3. изотонический</li> <li>4. нет правильного ответа</li> </ol> <p>Вопрос 7. Что входит во внутреннюю среду организма?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тканевая жидкость</li> <li>2. лимфа</li> <li>3. кровь</li> <li>4. всё перечисленное</li> </ol> <p>Вопрос 8. Сколько процентов воды должно содержаться в теле человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 70%</li> <li>2. 50%</li> <li>3. 40%</li> <li>4. 60%</li> </ol> <p>Вопрос 9. В какой период в основном заканчивается процесс роста и формирования организма, и все основные размерные признаки достигают дефинитивной (окончательной) величины?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ювенильный</li> <li>2. юношеский</li> <li>3. пубертатный</li> <li>4. первый зрелый</li> </ol> <p>Вопрос 10. Основным пластическим материалом, из которого построены клетки всех тканей организма являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. жиры</li> <li>2. белки</li> <li>3. углеводы</li> <li>4. нет правильного варианта</li> </ol>	<p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p>
4	<p><b>Тест 4. «ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»</b></p> <p>Вопрос 1. Пульс - это ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.</li> <li>2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.</li> <li>3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.</li> <li>4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</li> </ol> <p>Вопрос 2. При выполнении ортостатической пробы испытуемый</p>	<p>УК-7.Д.1</p> <p>УК-7.Д.1</p>



	1. Воспитательная 2. Культурно-просветительская 3. Образовательная 4. Оздоровительная	
--	--	--

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

## 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

### Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

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

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

Планируемые результаты при освоении 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 по физической подготовленности.

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

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

В качестве самостоятельной учебно-исследовательской работы студенты, показавшие высокий уровень владения материалом по дисциплине, выступают с докладом на тему физической культуры и спорта секции ежегодной (апрельской) студенческой конференции ГУАП. Лучшие доклады студентов публикуются в виде статей в научном сборнике конференции.

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

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

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

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

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

<b>Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)</b>	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	91 - 100% – «отлично». 75 - 90% – «хорошо»; 50 - 75% – «удовлетворительно» Менее 50% – «неудовлетворительно»;
Устный ответ	- Полнота ответа, - владение терминологией, - использование	Выполнение всех требований – «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо»

	современных материалов, -умение отстаивать и формулировать личные выводы	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