

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

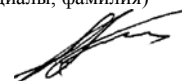
Руководитель направления

доц., к.т.н., доц.

(должность, уч. степень, звание)

А.А. Ключарев

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«22» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	09.03.04
Наименование направления подготовки/ специальности	Программная инженерия
Наименование направленности	Проектирование программных систем
Форма обучения	заочная

Санкт-Петербург – 2021 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

доцент, к.п.н., доцент  
(должность, уч. степень, звание)



16.06.21

С.С. Плотникова

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«16» июня 2021 г, протокол № 11

Заведующий кафедрой № 64

д.п.н., доц.  
(уч. степень, звание)



16.06.21

В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 09.03.04(02)

старший преподаватель  
(должность, уч. степень, звание)



22.06.21

А.А. Фоменкова

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №4 по методической работе

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



22.06.21

А.А. Ключарев

(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 09.03.04 «Программная инженерия» направленности «Проектирование программных систем». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

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

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

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

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

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

Язык обучения по дисциплине «русский».

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, 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, патриотических и эстетических начал)

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

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

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

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

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

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

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

- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

### 3. Объем и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№1
1	2	3
<b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</b>	2/ 72	2/ 72
<b>Из них часов практической подготовки</b>		
<b>Аудиторные занятия, всего час.</b>	6	6
в том числе:		
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, всего (час)</b>	66	66
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

Примечание: \*\* кандидатский экзамен

[Трудоемкость, распределенная на часы практической подготовки не должна превышать общую трудоемкость по виду учебной работы].

### 4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

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

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
<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 самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом	2				16
<b>Раздел 2. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма</b>		2			<b>33</b>
Тема 2.1. Проведение антропометрических исследований.		2			33
Итого в семестре:	4	2			66
Итого	4	2	0	0	66

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

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

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
1	Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни 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.
1	Тема 1.2. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля

#### 4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 1					
1.	Тема 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 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки,	№ раздела дисциплины
-------	---------------------------------	---------------------	---------------------------------	----------------------

			(час)	лины
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)	33	33
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)	27	27
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)		
Всего:	66	66

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)  
Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

6. Перечень печатных и электронных учебных изданий  
Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.  
Таблица 8– Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
Ч Т 38	Технология атлетической подготовки студентов: теоретические и практические аспекты: учеб. пособие. / Виноградов И.Г., Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, А.И. Пешков, И.М. Евдокимов.– СПб.: ГУАП,	100

	2020. – 132 с.	
61 Б 33	Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	100
Ч О-75	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: методические указания / С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; сост.: А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016. - 12 с.	62
Ч Ш 95 URL: <a href="https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/12363320-fizicheskaya-kul-tura-studenta">https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/12363320-fizicheskaya-kul-tura-studenta</a>	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 URL: <a href="https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/11129001-samostoyatel-nyye-zanyatiya-studentov-dlya-podgotovki-k-sdache-norm-kompleksa-gto">https://spbib.ru/ru/catalog/-/books/11129001-samostoyatel-nyye-zanyatiya-studentov-dlya-podgotovki-k-sdache-norm-kompleksa-gto</a>	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. - 71 с.	32
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
61 Т 38	Техническая подготовка спортсмена-гиревика: учеб. пособие / А.А. Борисов, С.А. Кирилов, И.М. Евдокимов, С.И. Стрига, И.Д. Павлов. – СПб.: ГУАП, 2020. – 100 с.	100
Ч С 34	Основы спортивного туризма в высших и средних-специальных учебных заведениях [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Петербург. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 94 с.	35
Ч С 34	Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов,	37



	занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	
--	--	--

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://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>	Министерство спорта РФ
<a href="http://kfis.spb.ru/">http://kfis.spb.ru/</a>	Комитет по физической культуре и спорту СПб
<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>	Российский студенческий спортивный союз.
<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>	Официальный портал комплекса ГТО.

8. Перечень информационных технологий

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

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
1.	<u>Операционная система</u> Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine
2.	<u>Офис</u> Microsoft® Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level

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

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
1	Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier <a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a>
3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань".

	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
5	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>

#### 9. Материально-техническая база

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

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	12-07, 13-09, а12-01, а52-32, а52-18, а21-18
2	Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта( с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
3	Спортивный зал ( с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - 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 программы по физической культуре.	10-05
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	12-26

	занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	
--	---	--

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 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«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>
«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> </ul>

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
	– не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений.

10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

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

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

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета	Код индикатора
1	Понятие здоровья	УК-7.3.1
2	Факторы сохранения и укрепления здоровья	УК-7.3.1
3	Система закаливания организма	УК-7.3.1
4	Воздействие курения на организм	УК-7.3.1
5	Воздействие алкоголя на организм	УК-7.3.1
6	Воздействие наркотиков на организм	УК-7.3.1
7	Физиологические показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
8	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.	УК-7.У.1
9	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
10	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
11	Антропометрические измерения.	УК-7.У.1
12	Соматоскопические показатели.	УК-7.3.1
13	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.3.1
14	Функциональные пробы.	УК-7.У.1
15	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7.У.1
16	Патриотическое воспитание средствами физической культуры	УК-7.3.1
17	Спорт как средство патриотического воспитания	УК-7.3.1
18	Физическая культура как средство патриотического воспитания	УК-7.3.1
19	Патриотизм как качество личности при занятиях физической культурой	УК-7.3.1
20	Формирование нравственно-волевых качеств средствами физической культуры	УК-7.3.1
21	Физиологические показатели самоконтроля.	УК-7.У.1
22	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.	УК-7.3.1
23	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
24	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
25	Антропометрические измерения.	УК-7.У.1
26	Соматоскопические показатели.	УК-7.3.1
27	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.У.1
28	Функциональные пробы.	УК-7.У.1
29	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7.3.1
30	Патриотическое воспитание средствами физической культуры	УК-7.3.1

31	Спорт как средство патриотического воспитания	УК-7.3.1
----	---	----------

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

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифференцированного зачета	Код индикатора
1	Проведения антропометрических измерений.	УК-7.3.1
2	Расчет ИМТ.	УК-7.У.1
3	Определение экскурсии грудной клетки.	УК-7.У.1
4	Проведение динамометрии.	УК-7.3.1
5	Проведение калиперометрии.	УК-7.3.1
6	Проведение плантографии.	УК-7.3.1
7	Методика проведения ортостатической пробы.	УК-7.У.1
8	Методика проведения функциональной пробы Генчи.	УК-7.У.1
9	Методика проведения функциональной пробы Штанге.	УК-7.У.1
10	Методика проведения функциональной пробы на дозированную нагрузку.	УК-7.У.1
11	Пульсометрия.	УК-7.У.1
12	Определение артериального давления.	УК-7.У.1
13	Определение функционального состояния по субъективным показателям самоконтроля.	УК-7.У.1
14	Проведение теста Купера.	УК-7.У.1
15	Проведение контрольных нормативов на определение основных физических качеств.	УК-7.3.1
16	Структура ведения дневник самоконтроля.	УК-7.3.1
17	Проведение функциональной пробы РВС-170.	УК-7.3.1
18	Измерения становой силы мышц разгибателей спины.	УК-7.3.1
19	Расчет индекса Татоня.	УК-7.3.1
20	Определение функционального состояния по объективным показателям самоконтроля.	УК-7.3.1

Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы

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

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Код индикатора
1	Тест 1. «ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» Вопрос 1 Здоровый образ жизни – это 1. Занятия физической культурой 2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья 3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья 4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий	УК-7.3.1

<p>Вопрос 2 Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. радиоактивные вещества</li> <li>2. никотин</li> <li>3. эфирные масла</li> <li>4. цианистый водород</li> </ol>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 3 Что такое рациональное питание?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. питание, распределенное по времени принятия пищи</li> <li>2. питание с учетом потребностей организма</li> <li>3. питание набором определенных продуктов</li> <li>4. питание с определенным соотношением питательных веществ</li> </ol>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 4 Что такое витамины?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.</li> <li>2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.</li> <li>3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.</li> <li>4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.</li> </ol>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 5 Что такое двигательная активность?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие</li> <li>2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности</li> <li>3. Занятие физической культурой и спортом</li> <li>4. Количество движений, необходимых для работы организма</li> </ol>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 6 Что такое закаливание?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм</li> <li>2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам</li> <li>3. Перечень процедур для воздействия на организм холода</li> <li>4. Купание в зимнее время</li> </ol>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 7 Что такое личная гигиена?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний</li> <li>2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья</li> <li>3. Правила ухода за телом, кожей, зубами</li> <li>4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний</li> </ol>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 8 Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?</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>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 9 В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. с 17 до 21</li> <li>2. с 21 до 1</li> </ol>	УК-7.3.1



<p>1. Индекса Эрисмана 2. Каллипера 3. Спирометра 4. Тахометра</p> <p>Вопрос 8 Площадь опоры стопы = 53% говорит о том, стопа...</p> <p>1. Полая 2. Нормальная 3. Уплощенная 4. Плоская</p>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 9 Выделяют три основных типа телосложения ...</p> <p>1. астенический, нормостенический, гиперстенический. 2. диаморфный, мезоморфный, мегаморфный. 3. мелкокостный, нормальный, твёрдокостный. 4. худой, пропорциональный, пухлый.</p>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 10 Проба на дозированную нагрузку состоит в выполнении испытуемым .</p> <p>1. 20 приседаний за 30 секунд. 2. задержки дыхания на 45 секунд. 3. прыжков на скакалке в течение 1 минуты. 4. упражнений на брюшной пресс в течение 30 секунд.</p>	УК-7.3.1
<p>Вопрос 11 Какая из перечисленных задач не решается ведением дневника самоконтроля?</p> <p>1. Воспитательная 2. Культурно-просветительская 3. Образовательная 4. Оздоровительная</p>	УК-7.3.1

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий
1	Медико-биологические основы физической культуры
2	Основы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой.
3	Педагогический контроль при занятиях физической культурой.
4	Врачебный контроль при занятиях физической культурой.
5	Функциональные пробы.
6	Определение уровня физической подготовленности.
7	Дневник самоконтроля.
8	Метод антропометрических стандартов.
9	Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма.
10	Диагностика и самодиагностика состояния организма.
11	Самоконтроль и его основные методы.
12	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.
13	Использование методов стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
14	Использование функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического



	развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
15	Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

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.

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

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

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

В теоретическом разделе лекционного курса по физической культуре, особое внимание уделяется таким основным проблемам 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, приходиться к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями.

Структура предоставления лекционного материала:

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

### 11.2 Методические указания для обучающихся по участию в семинарах

Учебным планом не предусмотрено.

11.3 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.

#### 11.4 Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ

Учебным планом не предусмотрено.

#### 11.5 Методические указания для обучающихся по прохождению курсового проектирования /выполнение курсовой работы

Учебным планом не предусмотрено.

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

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике учебной дисциплины «Физическая культура» у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Весь учебный процесс от начала изучения и до завершения учебного курса рассчитан на самостоятельную работу студента под руководством и при помощи преподавателя. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

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

Основные задачи организации самостоятельной работы студентов направлены на:

- подготовку квалифицированного выпускника, способного к эффективной работе, к постоянному профессиональному росту;
- удовлетворение потребности личности в получении высококачественного образования и развитии творческих способностей;
- обеспечение единства, непрерывности и целостности образовательного процесса;
- обеспечение потребности в приобретении не только знаний, но и навыков и умений в области профессиональной деятельности;
- создание условий для привлечения студентов к научно-исследовательской, проектной и иной творческой работе;
- использование полученных знаний, умений и владений в нетрадиционных

ситуациях;

- выявление талантливых студентов для дальнейшего развития их способностей;
- формирование у студента самостоятельности мышления, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Основными формами самостоятельной работы студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» являются:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с материалами учебной литературы;
- научно-исследовательская работа;

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

Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 2 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 данной РПД. Подготовка к контрольным работам на основе тем самостоятельной работ.

Формой самостоятельной работы студентов заочной формы обучения является выполнение контрольных работ.

Выполнение контрольных работ позволяет расширить знания по изучаемому предмету, более подробно ознакомиться с текстами источников в сфере физической культуры и углубить понимание теоретических и методологических основ.

Выполнение контрольной работы способствует формированию у студентов заочной формы обучения навыков самостоятельного поиска, анализа и обобщения научной информации, формулирования выводов, а также самостоятельной работы с научной и учебной литературой.

Контрольная работа является также и формой контроля за самостоятельной подготовкой студента по изучаемой дисциплине.

Выполненная контрольная работа является основанием для допуска студента к промежуточной аттестации по дисциплине. Выполненная и надлежащим образом оформленная контрольная работа должна быть представлена в деканат до начала учебной сессии.

Работы, соответствующие предъявляемым требованиям и надлежащим образом оформленные получают оценку «зачтено». Работы, не соответствующие по содержанию предложенным вариантам, содержащие ответы не на все вопросы, а также иным образом не соответствующие по содержанию предъявляемым требованиям, либо ненадлежащим образом оформленные, оцениваются «не зачтено» и возвращаются студенту для устранения ошибок и недостатков. Студент обязан устранить допущенные недостатки либо переделать работу в соответствии с полученными указаниями и представить ее в установленные сроки для повторного рецензирования (проверки).

Студенты, не выполнившие контрольную работу, получившие оценку «не зачтено», либо не представившие работу в установленный срок в деканат, до прохождения промежуточной аттестации по дисциплине « Физическая культура » не допускаются.

Выполнение контрольной работы включает в себя следующие этапы:

1. Выбор темы контрольной работы;
2. Подбор необходимой литературы;
3. Изучение подобранной литературы;
4. Изложение содержания вопросов контрольной работы;

## 5. Оформление контрольной работы.

Подбор необходимой литературы осуществляется студентами самостоятельно с учетом рекомендованного списка основной и дополнительной литературы.

Подбор литературы осуществляется при помощи библиографических ресурсов библиотеки университета и научных библиотек Санкт-Петербурга.

Изучение подобранной литературы является наиболее трудоемким этапом выполнения работы. Работа с литературой предполагает тщательное ознакомление с различными подходами и взглядами авторов на исследуемую проблему, понимание ее ключевых аспектов и взаимосвязи с иными проблемами международного и национального права.

Изучение литературы рекомендуется начинать с ознакомления с материалами учебных изданий по физической культуре.

Ознакомившись с основными положениями анализируемых вопросов, отраженными в учебной литературе, необходимо расширить и углубить свои знания при помощи изучения дополнительной литературы (монографий, научных изданий и научных статей).

При этом рекомендуется конспектирование отдельных положений изучаемой литературы и источников в целях их дальнейшего анализа и сопоставления предлагаемых авторами точек зрения на исследуемые проблемы.

Изложение содержания вопросов контрольной работы осуществляется в последовательности, предусмотренной соответствующим вариантом.

Контрольная работа должна быть выполнена в соответствии с настоящими требованиями и оформлена надлежащим образом.

Требования к выполнению контрольных работ.

Контрольная работа является итогом творческого, индивидуального труда студента и должна соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания контрольной работы 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 контрольной работы – 13-15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Структура работы должна соответствовать стандартным требованиям ГОСТа, предъявляемым к написанию такого рода работ:

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

Контрольная работа должна быть изложена преподавателю в виде доклада.

11.7 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

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

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

11.8 Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

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

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

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