

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель направления

Д.Ю.Н., доц.

(должность, уч. степень, звание)

Е.В. Болотина

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«23» июня 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура (элективный модуль)»  
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	40.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Юриспруденция
Наименование направленности	Общая направленность
Форма обучения	заочная

Санкт-Петербург– 2022



## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 40.03.01 «Юриспруденция» направленности «Общая направленность». 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».

УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

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

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

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

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

Язык обучения по дисциплине «русский».

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

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

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

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

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

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

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

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3.1 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
Универсальные компетенции	УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.3.1 знать основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах УК-9.У.1 уметь планировать деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

## 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

### 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	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>66</b>

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, (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)	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)
61 П64	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко [и др.] - СПб. : Изд-во ГУАП, 2019. - 40 с.	50
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
Ч Т 38	Технология атлетической подготовки студентов: теоретические и практические аспекты: учеб. пособие. / Виноградов И.Г., Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, А.И. Пешков, И.М. Евдокимов.– СПб.: ГУАП, 2020. – 132 с.	100
61 Б 33	Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод.	100

	пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	
Ч С 34	Организация соревнований по мини-флорболу в высших учебных заведениях : учебное пособие / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2020. - 63 с.	25
Ч С 34 <a href="http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418">http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418</a>	Организация учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: учебное пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, - СПб. : Изд-во ГУАП,, 2021. - 147 с.	50
Ч С 34	Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды : : учебное пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2021. - 129 с.	50

7. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

URL адрес	Наименование
<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 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>

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«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> <li>– не может аргументировать научные положения;</li> <li>– не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

### 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-7.3.1
9	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
10	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
11	Антропометрические измерения.	УК-7.3.1
12	Соматоскопические показатели.	УК-7.3.1
13	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.3.1
14	Функциональные пробы.	УК-7.3.1
15	Ведение дневника самоконтроля.	УК-7.3.1
16	Спорт как средство патриотического воспитания	УК-7.3.1
17	Формирование нравственно-волевых качеств средствами физической культуры	УК-7.3.1
18	Физиологические показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
19	Понятие педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.	УК-7.3.1
20	Объективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1
21	Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7.3.1

22	Антропометрические измерения.	УК-7.3.1
23	Соматоскопические показатели.	УК-7.3.1
24	Антропометрические индексы и стандарты.	УК-7.3.1
25	Функциональные пробы.	УК-7.3.1
26	Ведение дневника самоконтроля.	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.У.1
2	Расчет ИМТ.	УК-7.У.1
3	Определение экскурсии грудной клетки.	УК-7.У.1
4	Проведение динамометрии.	УК-7.У.1
5	Проведение калиперометрии.	УК-7.У.1
6	Проведение плантографии.	УК-9.У.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 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.У.1
16	Структура ведения дневник самоконтроля.	УК-7.У.1
17	Проведение функциональной пробы PWC-170.	УК-7.У.1
18	Измерения становой силы мышц разгибателей спины.	УК-7.У.1
19	Расчет индекса Татоя.	УК-7.У.1
20	Определение функционального состояния по объективным показателям самоконтроля.	УК-7.У.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	УК-7.3.1

	<p>3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья</p> <p>4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий</p> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <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> <p>Вопрос 9. В какое время суток работоспособность человека</p>	
--	---	--

	<p>наиболее низкая?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. с 17 до 21</li> <li>2. с 21 до 1</li> <li>3. с 1 до 5</li> <li>4. с 5 до 9</li> </ol> <p>Вопрос 10. Здоровье – это состояние полного...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. физического благополучия</li> <li>2. духовного благополучия</li> <li>3. социального благополучия</li> <li>4. все ответы верны</li> </ol>	
2	<p>Тест 2. «ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ»</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 должен...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. лежать, затем сесть.</li> <li>2. лежать, затем встать.</li> <li>3. сидеть, затем встать.</li> <li>4. сидеть, затем лечь.</li> </ol> <p>Вопрос 3. Вес человека 89 кг при росте 1,85 м говорит о том, что у него ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. вес тела находится в норме.</li> <li>2. выраженный дефицит массы тела.</li> <li>3. избыточная масса тела, стадия предожирения.</li> <li>4. ожирение первой степени.</li> </ol> <p>Вопрос 4. Воспитательная функция педагогического контроля заключается в том, чтобы заставить занимающихся?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. более ответственно относиться к своему здоровью.</li> <li>2. выполнять упражнения повышенного уровня сложности.</li> <li>3. избегать перетренированности.</li> <li>4. стараться плавно увеличивать двигательные нагрузки.</li> </ol> <p>Вопрос 5. Пропорциональность грудной клетки оценивается с помощью индекса...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пирке.</li> <li>2. Пинье.</li> <li>3. Ромберга.</li> <li>4. Эрисмана.</li> </ol> <p>Вопрос 6. Самый редкий пульс наблюдается у человека, находящегося в ...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. положении лёжа.</li> <li>2. положении сидя.</li> <li>3. положении стоя.</li> <li>4. состоянии алкогольного опьянения.</li> </ol> <p>Вопрос 7. Жизненная емкость легких определяется с помощью ...</p>	УК-7.3.1

1. Индекса Эрисмана 2. Каллипера 3. Спирометра 4. Тахометра Вопрос 8. Площадь опоры стопы = 53% говорит о том, стопа... 1. Полая 2. Нормальная 3. Уплощенная 4. Плоская Вопрос 9. Выделяют три основных типа телосложения ... 1. астенический, нормостенический, гиперстенический. 2. диаморфный, мезоморфный, мегаморфный. 3. мелкокостный, нормальный, твёрдокостный. 4. худой, пропорциональный, пухлый. Вопрос 10. Проба на дозированную нагрузку состоит в выполнении испытуемым . 1. 20 приседаний за 30 секунд. 2. задержки дыхания на 45 секунд. 3. прыжков на скакалке в течение 1 минуты. 4. упражнений на брюшной пресс в течение 30 секунд.	
---	--

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 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.

<b>Оценочные средства</b> (формы текущего и промежуточного контроля)	<b>Показатели оценки</b>	<b>Критерии оценки</b>
Тестирование	Процент правильных ответов на	91 - 100% – «отлично». 75 - 90% – «хорошо»;

	вопросы теста.	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