

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

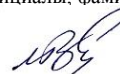
Руководитель направления

д.т.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)

В.А. Фетисов

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«22» июня\_ 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	23.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Технология транспортных процессов
Наименование направленности	Организация перевозок и управление в единой транспортной системе
Форма обучения	заочная

Санкт-Петербург– 2023

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

старший преподаватель  
(должность, уч. степень, звание)



(подпись, дата) 17 мая 2023

А.Н. Анциферов

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«25»\_мая\_2023 года, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

Д.п.н., доц.  
(уч. степень, звание)



(подпись, дата) 25 мая 2023

В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 23.03.01(01)

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



(подпись, дата) 15 июня 2023

Н.Н. Майоров

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №1 по методической работе

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



(подпись, дата) 15 июня 2023

В.Е. Таратун

(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/специальности 23.03.01 «Технология транспортных процессов» направленности «Организация перевозок и управление в единой транспортной системе». 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».

## 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>	4	4
в том числе:		
лекции (Л), (час)	2	2
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>	68	68
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

### 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)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
<b>Семестр 1</b>					
Раздел 1 Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	2				34
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.	2				34
Раздел 2. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма		2			34
Тема 2.1. Проведение антропометрических исследований.		2			34
<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</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	<b>Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры.</b> <b>Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b> Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.

#### 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. Антропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	68	2	2
Всего:			68	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)	22	22

Курсовое проектирование (КП, КР)		
Расчетно-графические задания (РГЗ)		
Выполнение реферата (Р)		
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	16	16
Домашнее задание (ДЗ)		
Контрольные работы заочников (КРЗ)	30	30
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)		
Всего:	68	68

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 ГУАП (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, 2020. – 132 с.	100
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 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, 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://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	Номер лицензии
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	№ аудитории (при необходимости)
1	<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа</b> – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	а52-32, а52-18, а21-18 на Б. Морской, 67
2	<b>Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта</b> (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
4	<b>Тренажерный зал</b> (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	<b>Зал шейпинга</b> (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
7	<b>Зал медицинской специальной группы.</b> (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

## 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 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	

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>
«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

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета	Код индикатора
1.	Дайте определение понятию <i>здоровье</i> <i>Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма</i>	УК-7.3.1 Тема № 1.1
2.	Что является основным признаком здоровья? <i>Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни</i>	УК-7.3.1 Тема № 1.1
3.	Приведите не менее трех вариантов примера двигательных действий,	УК-7.У.1

	составляющих основу жизни у древних людей и сейчас являющихся общедоступными? <i>Ходьба, бег, прыжки, метания, плавание</i>	Тема № 1.1
4.	Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, которые можно применить на рабочем месте <i>Частые легкие моргания. Попеременно зажмуривать и расслаблять глаза.</i>	УК-7.У.1 Тема № 1.1
5.	Назовите не менее двух упражнений из дыхательной гимнастики, направленных на расслабление, которые можно применить на рабочем месте <i>Диафрагмальное дыхание: глубокий вдох, медленный выдох. Очистительное дыхание: глубокий вдох, тройной выдох ртом.</i>	УК-7.У.1 Тема № 1.1
6.	Поясните работу каких систем организма характеризуют в первую очередь пробы, связанные с задержкой дыхания? <i>Пробы с задержкой дыхания характеризуют работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</i>	УК-7.У.1 Тема № 1.1
7.	Приведите не менее трех примеров двигательной активности на свежем воздухе, которые доступны большинству студентов <i>Бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде</i>	УК-7.У.1 Тема № 1.1
8.	Назовите части занятия по физической культуре, на которых студенту необходимо применять методики самоконтроля <i>На всех частях занятия- подготовительной, основной, заключительной</i>	УК-7.У.1 Тема № 1.1
9.	Перечислите, на какие категории занимающихся разделяется адаптивный спорт <i>Адаптивный спорт разделяется на спорт глухих, спорт слепых, спорт людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, спорт умственно отсталых</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
10.	Дайте определение обучающегося с ограниченными возможностями здоровья <i>Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
11.	Перечислите категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. <i>К обучающимся с ограниченными возможностями здоровья относят следующие категории:</i> - обучающиеся с нарушением слуха - обучающиеся с нарушениями зрения - обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата - обучающиеся с нарушениями речи	УК-9.3.1 Тема № 1.1
12.	Дайте определение понятию инвалид <i>Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
13.	Дайте определение понятию ограничение жизнедеятельности <i>Ограничение жизнедеятельности - полная или частичная утрата</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1

	<i>лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.</i>	
14.	Какие вопросы в первую очередь целесообразно выяснить методом проведения анкетирования студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов при организации их физической активности в вузе? <i>Целесообразно выяснить информацию о предпочтительных формах занятий физической культурой, уточнить причину выбранных форм.</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
15.	Перечислите, какие физические способности необходимо развивать людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам <i>Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
16.	Перечислите, какие педагогические задачи необходимо решать при освоении физических упражнений у людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов <i>Педагогические задачи- развития, воспитания, образования, коррекции, профилактики, компенсации</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
17.	Назовите не менее двух видов задач, которые возможно решить, применяя на производстве комплексы физических упражнений людям с ограниченными возможностями здоровья по зрению <i>Задачи - профилактики, коррекции, восстановления</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
18.	Какие особенности протекания психофизиологических процессов в организме людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов необходимо учитывать на занятиях физической культурой? <i>Возможными проявлениями дезадаптации, особенностях утомления и восстановления при и после выполнения физической нагрузки</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
19.	Какой рекомендуемый минимальный недельный объем физической нагрузки для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>Рекомендуемый минимальный недельный объем физической нагрузки для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов- 150 минут.</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
20.	Перечислите не менее трех видов самостоятельных занятий физической активностью, рекомендованной для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>К самостоятельным занятиям физической активностью следует относить утреннюю, дыхательную, производственную, профессионально-прикладную гимнастику, лечебная физическая культура, адаптивный спорт.</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
21.	Какие средства физической активности можно рекомендовать для самостоятельной работы студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов? <i>Использование дыхательной гимнастики, элементов стретчинга, йога-терапии, кинезио-терапии, адаптивного плавания, гидрореабилитации, скандинавской ходьбы, спортивных игр, адаптивных видов спорта, в том числе паралимпийских.</i>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
22.	Опишите порядок действий, при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при занятии в спортивном зале	УК-9.У.1 Тема № 1.1

	<i>Предоставить сначала возможность наблюдения за порядком выполнения элементов двигательных действий, постепенным опробованием элементов, со страховкой партнерами. Один партнер страхует снаряд, другой- обеспечивает телесный контакт с выполняющим упражнение.</i>	
23.	Определите экскурсию грудной клетки, оцените свой собственный уровень физического развития	УК-7.У.1 Тема №2.1
24.	Выполните пробу Штанге и определите свой собственный уровень функционального состояния	УК-7.У.1 Тема №2.1
25.	Выполните подъемы туловища из положения лежа и оцените свой собственный уровень физической подготовленности	УК-7.У.1 Тема №2.1
26.	Продемонстрируйте выполнение беговых упражнений, направленных на развитие скоростных способностей	УК-7.У.1 Тема №2.1
27.	Продемонстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса, выполняемых с набивными мячами	УК-7.У.1 Тема №2.1
28.	Продемонстрируйте выполнение комплекса беговых упражнений, направленных на развитие выносливости	УК-7.У.1 Тема №2.1
29.	Продемонстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие гибкости рук и верхнего плечевого пояса	УК-7.У.1 Тема №2.1
30.	Продемонстрируйте выполнение не менее трех упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.	УК-7.У.1 Тема №2.1

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	Перечень вопросов (задач) для тестов	Код индикатора
1	К основным физическим качествам относятся: 1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость. 2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость. 3. <b>сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</b> 4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы.	УК-7.3.1 Тема №1.1
6	Какие задачи позволяют решать средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе: 1. <b>Физического совершенствования.</b> 2. Патриотического воспитания. 3. Воспитания культуры поведения. 4. Воспитания коммуникативных навыков.	УК-7.3.1 Тема №1.1
7	Укажите, сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?	УК-7.3.1 Тема №1.1

	1. 10% 2. <b>20%</b> 3. 30% 4. 50%	
8	Укажите, каких веществ должно содержаться в пище в большем объеме, чтобы она являлась источником энергии в организме? 1. белки 2. жиры 3. <b>углеводы</b> 4. аминокислоты	УК-7.3.1 Тема №1.1
9	Дайте определение пульсу 1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга. 2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга. 3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы. 4. <b>периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</b>	УК-7.3.1 Тема №1.1
10	Определите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями 1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта 2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол 3. <b>Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия</b> 4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование	УК-7.3.1 Тема №1.1
11	С какими группами нарушений не участвуют спортсмены в Паралимпийском движении? 1. С нарушениями опорно-двигательного аппарата 2. <b>С нарушениями слуха</b> 3. С нарушениями интеллекта	УК-9.3.1 Тема №1.1
12	С какими нарушениями принимают участие спортсмены в специальном олимпийском спорте? 1. <b>С нарушениями интеллекта</b> 2. С нарушениями зрения 3. С нарушениями опорно-двигательного аппарата	УК-9.3.1 Тема №1.1
13	Является ли адаптивный спорт частью адаптивной физической культуры? 1. <b>Да</b> 2. Нет	УК-9.3.1 Тема №1.1
14	Какие категории лиц охватывает понятие «Лица с отклонениями в состоянии здоровья» (указать все правильные варианты ответа) 1. <b>инвалиды</b> 2. <b>дети-инвалиды, инвалиды с детства</b> 3. <b>обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья,</b> 4. <b>студенты со специальной медицинской группой</b>	УК-9.3.1 Тема №1.1
15	Какие физические качества в первую очередь необходимо развивать у людей с поражениями опорно-двигательного аппарата для повышения качества жизни и социализации? (укажите все правильные варианты ответа)	УК-9.3.1 Тема №1.1

	<b>1. Силу</b> <b>2. Гибкость</b> 3. Быстроту <b>4. Ловкость</b> 5. Выносливость	
16	Можно ли применять тренажеры для развития физических качеств у студентов специальной медицинской группы <b>1. Да</b> 2. Нет	УК-9.3.1 Тема №1.1
17	Какие принципы необходимо учитывать на занятиях профессионально-прикладной физической культурой лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам 1. Педагогические, физического воспитания и спорта 2. Реабилитационные, социальные <b>3. Педагогические, физического воспитания и спорта, реабилитационные, социальные</b>	УК-9.3.1 Тема №1.1
18	Определите норму пульса в покое у студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата <b>1. 60-80 уд. мин</b> 2. ниже 60 уд. мин 3. зависит от вида нарушения	УК-9.3.1 Тема №1.1
19	Какие средства адаптивной физической культуры необходимо применять для улучшения качества своего здоровья лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам? <b>1) физическое упражнение</b> <b>2) естественно-средовые (природные) факторы</b> <b>3) гигиенические факторы</b>	УК-9.3.1 Тема № 1.1
20	Определите тип пробы, которую можно применять при самоконтроле студентам с заболеваниями органов дыхания без негативных последствий 1. Штанге 2. Генче 3. Пробу на дозированную нагрузку <b>4. Ортостатическую пробу</b>	УК-9.3.1 Тема №1.1
21	Определите вид физической активности, который наиболее предпочтителен для самостоятельных занятий студентов с ослабленным зрением? 1. Баскетбол <b>2. Плавание</b> 3. Тяжелая атлетика	УК-9.3.1 Тема №1.1
22	Определите вид физической активности, который наиболее предпочтителен для самостоятельных занятий студентов с поражением опорно-двигательного аппарата? 1. Велоспорт <b>2. Плавание</b> 3. Бег	УК-9.3.1 Тема № 1.1

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
-------	----------------------------

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 история и развитие физической культуры и спорта, олимпийское движение, определения и понятия физической культуры, профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; методические основы спортивной тренировки и самостоятельных занятий физическими упражнениями; развитие физических качеств, биологические основы физической культуры, основы контроля и самоконтроля, 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 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;

## 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 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. 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 «Физическая культура» 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.

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 вопросы теста.	91 - 100% – «отлично». 75 - 90% – «хорошо»; 50 - 75% – «удовлетворительно»

		Менее 50% – «неудовлетворительно»;
Устный ответ	- Полнота ответа, - владение терминологией, - использование современных материалов, - умение отстаивать и формулировать личные выводы	Выполнение всех требований – «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»
Практическое задание	Знание методик, Владение терминологией, Способность самостоятельного использования методик Способность самостоятельного использования средств ФК, Владение самоконтролем при занятиях ФУ	Выполнение требований - «отлично» Не выполнение 1 требования - «хорошо» Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно»

#### 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».

#### 11.9. УК-9. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В СПб ГУАП созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в СПбГУАП созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета. Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические

условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.). Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам. Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости. Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупно-шрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданиям СПбГУАП для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося). Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

#### 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