

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

ДОЦ., К.Т.Н.

(должность, уч. степень, звание)

Н.А. Овчинникова

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«24» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(Наименование дисциплины)

|   |  |
|---|--|
| Код направления подготовки/<br>специальности          | 25.03.01   |
| Наименование направления<br>подготовки/ специальности | Техническая эксплуатация летательных аппаратов и<br>двигателей |
| Наименование<br>направленности                        | Эксплуатация и испытания авиационной и космической<br>техники  |
| Форма обучения  | заочная  |
| Год приема  | 2024   |

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

Ст. преподаватель

(должность, уч. степень, звание)



16.05.2024

Ю.Н. Гайдукова

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«16» мая 2024 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

д.пед.н., проф.

(уч. степень, звание)



16.05.2024

В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №1 по методической работе

доц., к.т.н.

(должность, уч. степень, звание)



24.06.2024

В.Е. Таратун

(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 25.03.01 «Техническая эксплуатация летательных аппаратов и двигателей» направленности «Эксплуатация и испытания авиационной и космической техники». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

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

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

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

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

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

Язык обучения по дисциплине «русский».

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

### 1.1. Цели преподавания дисциплины

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

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, 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<br>УК-7.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки |

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

- Дисциплина может базироваться на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин: Курс физической культуры в средней школе
- Курс естествознания в средней школе
- Курс основы безопасности жизнедеятельности в средней школе

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

- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

### 3. Объем и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

| Вид учебной работы  | Всего | Трудоемкость по семестрам |
|---|-------|---------------------------|
|   |       | №1                        |
| 1   | 2     | 3                         |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</b>   | 2/ 72 | 2/ 72                     |
| <b>Из них часов практической подготовки</b>   |       |                           |
| <b>Аудиторные занятия, всего час.</b>   | 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) (час) | ЛР (час) | КП (час) | СРС (час) |
|---|--------------|---------------|----------|----------|-----------|
| Семестр 1   |              |               |          |          |           |
| 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 |
| Итого:  |  | 2 | 2 | 0 | 0  |
|   |  |   |   |   | 68 |

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><br><b>Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b><br>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/<br>URL адрес | Библиографическая ссылка   | Количество экземпляров в библиотеке ГУАП (кроме электронных экземпляров) |
|--------------------|--|--|
| Ч<br>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<br>Б 33         | Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.   | 100  |
| Ч<br>О-75          | Основы Алтимат – Фрисби: Учебное пособие / А.С. Сидоренко,   | 50   |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | С.С. Плотникова, Г.С. Пригода, В.С. Сидоренко - СПб.: ГУАП, 2020. – 75 с.  |     |
| Ч<br>П 32  | Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с.<br>ISBN 978-5-8088-1471-4  | 100 |
| 61<br>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<br>П 39  | Физическая культура в режиме дня студента (рекомендации по практическим занятиям физической культурой с учётом индивидуальных биоритмов: учебно-методическое пособие / С.С. Плотникова, Ю.Н. Гайдукова - СПб.: ГУАП, 2023. – 44 с. | 50  |
| Ч<br>П 39  | Спорт и профессия: практические рекомендации по выбору видов физической активности для оптимального воздействия на организм: учебно-методическое пособие / С.С. Плотникова, Ю.Н. Гайдукова - СПб.: ГУАП, 2024 - 40 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  | Номер лицензии |
|-------|---|----------------|
| 1.    | Операционная система<br>Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine |                |
| 2.    | Офис<br>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»<br><a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |
| 2     | Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier<br><a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a>   |
| 3     | ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М"<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>  |
| 4     | ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань".<br><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»<br><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     | <b>Учебная аудитории 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). | a52-32, a52-18, a21-18<br>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<br>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»<br>«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»<br>«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»<br>«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»<br>«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.    | <p>Дайте определение понятию <i>здоровье</i></p> <p><i>Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма</i></p>  | УК-7.3.1<br>Тема № 1.1 |
| 2.    | <p>Что является основным признаком здоровья?</p> <p><i>Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни</i></p>  | УК-7.3.1<br>Тема № 1.1 |
| 3.    | <p>Приведите не менее трех вариантов примера двигательных действий, составляющих основу жизни у древних людей и сейчас являющихся общедоступными?</p> <p><i>Ходьба, бег, прыжки, метания, плавание</i></p>   | УК-7.У.1<br>Тема № 1.1 |
| 4.    | <p>Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, которые можно применить на рабочем месте</p> <p><i>Частые легкие моргания.</i></p> <p><i>Попеременно зажмуривать и расслаблять глаза.</i></p>   | УК-7.У.1<br>Тема № 1.1 |
| 5.    | <p>Назовите не менее двух упражнений из дыхательной гимнастики, направленных на расслабление, которые можно применить на рабочем месте</p> <p><i>Диафрагмальное дыхание: глубокий вдох, медленный выдох.</i></p> <p><i>Очистительное дыхание: глубокий вдох, тройной выдох ртом.</i></p> | УК-7.У.1<br>Тема № 1.1 |
| 6.    | <p>Поясните работу каких систем организма характеризуют в первую</p>   | УК-7.У.1               |

|     |  |                        |
|-----|--|------------------------|
|     | очередь пробы, связанные с задержкой дыхания?<br><i>Пробы с задержкой дыхания характеризуют работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</i>   | Тема № 1.1             |
| 7.  | Приведите не менее трех примеров двигательной активности на свежем воздухе, которые доступны большинству студентов<br><i>Бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде</i> | УК-7.У.1<br>Тема № 1.1 |
| 8.  | Назовите части занятия по физической культуре, на которых студенту необходимо применять методики самоконтроля<br><i>На всех частях занятия- подготовительной, основной, заключительной</i>     | УК-7.У.1<br>Тема № 1.1 |
| 9.  | Определите экскурсию грудной клетки, оцените свой собственный уровень физического развития   | УК-7.У.1<br>Тема №2.1  |
| 10. | Выполните пробу Штанге и определите свой собственный уровень функционального состояния   | УК-7.У.1<br>Тема №2.1  |
| 11. | Выполните подъемы туловища из положения лежа и оцените свой собственный уровень физической подготовленности  | УК-7.У.1<br>Тема №2.1  |
| 12. | Продемонстрируйте выполнение беговых упражнений, направленных на развитие скоростных способностей  | УК-7.У.1<br>Тема №2.1  |
| 13. | Продемонстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса, выполняемых с набивными мячами                                    | УК-7.У.1<br>Тема №2.1  |
| 14. | Продемонстрируйте выполнение комплекса беговых упражнений, направленных на развитие выносливости   | УК-7.У.1<br>Тема №2.1  |
| 15. | Продемонстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие гибкости рук и верхнего плечевого пояса  | УК-7.У.1<br>Тема №2.1  |
| 16. | Продемонстрируйте выполнение не менее трех упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.  | УК-7.У.1<br>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:<br>1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость.<br>2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость.<br>3. <b>сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</b><br>4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы. | УК-7.3.1<br>Тема №1.1 |

|    |  |                       |
|----|--|-----------------------|
| 2. | Какие задачи позволяют решать средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе:<br>1. <b>Физического совершенствования.</b><br>2. Патриотического воспитания.<br>3. Воспитания культуры поведения.<br>4. Воспитания коммуникативных навыков.   | УК-7.3.1<br>Тема №1.1 |
| 3. | Укажите, сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?<br>1. 10%<br>2. <b>20%</b><br>3. 30%<br>4. 50%   | УК-7.3.1<br>Тема №1.1 |
| 4. | Укажите, каких веществ должно содержаться в пище в большем объеме, чтобы она являлась источником энергии в организме?<br>1. белки<br>2. жиры<br>3. <b>углеводы</b><br>4. аминокислоты  | УК-7.3.1<br>Тема №1.1 |
| 5. | Дайте определение пульсу<br>1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.<br>2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.<br>3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.<br>4. <b>периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</b> | УК-7.3.1<br>Тема №1.1 |
| 6. | Определите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта<br>2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол<br>3. <b>Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия</b><br>4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование   | УК-7.3.1<br>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, особенное 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 обучающимися лекционного материала:

- получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;
- формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физкультуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;
- развитие профессионально–деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;
- овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями по всем темам дисциплины.

Структура предоставления лекционного материала:

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

## 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.

| Оценочные средства<br>(формы текущего и промежуточного контроля) | Показатели<br>оценки                               | Критерии<br>оценки   |
|--|--|--|
| Тестирование   | Процент<br>правильных ответов на<br>вопросы теста. | 91 - 100% – «отлично».<br>75 - 90% – «хорошо»;<br>50 - 75% – «удовлетворительно»<br>Менее 50% – «неудовлетворительно»; |

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
| Устный ответ         | -Полнота ответа,<br>-владение терминологией,<br>-использование современных материалов,<br>-умение отстаивать и формулировать личные выводы   | Выполнение всех требований – «отлично»<br>Не выполнение 1 требования - «хорошо»<br>Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно»<br>Не выполнение 3 требований - «неудовлетворительно» |
| Практическое задание | Знание методик,<br>Владение терминологией,<br>Способность самостоятельного использования методик<br>Способность самостоятельного использования средств ФК,<br>Владение самоконтролем при занятиях ФУ | Выполнение требований - «отлично»<br>Не выполнение 1 требования - «хорошо»<br>Не выполнение 2 требований - «удовлетворительно»<br>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.<br>Подпись внесшего изменения | Содержание изменений и дополнений | Дата и № протокола заседания кафедры | Подпись зав. кафедрой |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |
|   |                                   |                                      |                       |