

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., доц.

(должность, уч. степень, звание)

В.А. Галанина

(инициалы, фамилия)

(подпись)

«26» июня 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(Наименование дисциплины)


Код направления подготовки/ специальности	09.03.03
Наименование направления подготовки/ специальности	Прикладная информатика
Наименование направленности	Прикладная информатика и программирование
Форма обучения	очная
Год приема	2024

Санкт-Петербург– 2024

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил

Старший преподаватель  
(должность, уч. степень, звание)

  
(подпись, дата) 15.05.2024

Е.В. Никишина  
(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64  
«16»мая 2024 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 64

д.п.н., профессор  
(уч. степень, звание)

  
(подпись, дата) 16.05.2024

В.М. Башкин  
(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института ФПТИ по методической работе

доц., к.ф.-м.н., доц.  
(должность, уч. степень, звание)

  
(подпись, дата) 26.06.2024

Ю.А. Новикова  
(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 09.03.03 «Прикладная информатика» направленности «Прикладная информатика и программирование». 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 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>	34	34
в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>	38	38
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

#### 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. История развития физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта</b>	2				2
Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта	2				2
<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры</b>	6				8
Тема 2.1. Физическая культура и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2				3
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	2				3
Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура. Основы	2				2

применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.					
<b>Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры.</b>	9				9
Тема 3.1. Биологические основы физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	3				3
Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.	2				2
Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Особенности применения средств самоконтроля у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	2				2
Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	2				2
<b>Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма.</b>		7			8
Тема 4.1. Антропометрические исследования.		2			2
Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.		3			3
Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.		2			3
<b>Раздел 5. Методика развития основных физических качеств в физической культуре и адаптивной физической культуре</b>		10			11
Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты		2			2
Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей		2			2
Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости		2			3

Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости		2			2
Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей		2			2
Итого в семестре:	17	17			38
Итого:	17	17	0	0	38

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>Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта</b> История развития физических упражнений. Древние Олимпийские игры. Условия зарождения и формирования спорта, адаптивного спорта. Зарождение современных Олимпийских игр, Паралимпийских игр. Современное состояние спорта и адаптивного спорта в мире. Зарождение физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации. Великие спортсмены Российской Федерации.
2	<b>Тема 2.1. Физическая культура и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> Физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры, адаптивной физической культуры. Определения и понятия физической культуры, адаптивной физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышении учебной работоспособности студентов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Понятие спорта, адаптивного спорта. Понятие о дефектологии. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.
2	<b>Тема 2.2. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</b> Двигательные качества, их определение и характеристика. Основные задачи, которые решают двигательные качества. Методы и средства развития двигательных качеств в легкой атлетике. Особенности развития быстроты, ловкости, силы, координации и гибкости. Контроль за развитием физических качеств. Методы и средства развития двигательных качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
2	<b>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура.</b>

	<p><b>Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</b></p> <p>Производственная физическая культура. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.</p> <p>Место ППФП в системе физического воспитания студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p> <p>Организация, формы и средства ППФП студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в ВУЗе.</p> <p>Понятие о дефектологии. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.</p>
3	<p><b>Тема 3.1. Биологические основы физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b></p> <p>Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Коррекционное влияние на функционирование здоровых органов с систем, имеющееся у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Воздействие компенсаторных механизмов на физиологические процессы у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
3	<p><b>Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.</b></p> <p>Здоровье — это главная ценность жизни, 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.</p> <p>Инклюзивная составляющая в социальной и профессиональной сфере жизни людей.</p>
3	<p><b>Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Особенности применения средств самоконтроля с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный</p>



	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 и с учетом ограничений, имеющихся у занимающихся.
3	<b>Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности применения различных нетрадиционных форм двигательной активности лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Объем и характер нагрузки самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

#### 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 4.1. Антропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2		4
2.	Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	Методико-практическое занятие	3		4
3.	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие	2		4
4.	Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2		5
5.	Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2		5
6.	Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2		5

		занятие			
7.	Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2		5
8.	Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2		5
<b>Всего:</b>			<b>17</b>		

#### 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)		
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)		
Всего:	38	38

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

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

6. Перечень печатных и электронных учебных изданий

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 П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с.	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
37 С 34	Сидоренко, А.С. Повышение качества контрольных заданий при проведении тестирования студентов средствами LMS / А.С. Сидоренко // – СПб.: ГУАП, 2022. - 46 с.	100
Ч С 34	Сидоренко, А.С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // – СПб.: ГУАП, 2023. - 46 с.	100
37 С 34	Сидоренко, А.С. Онтогенез в парадигме физического воспитания студента вуза / А.С. Сидоренко // – СПб.: ГУАП, 2023. - 76 с.	100

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 Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine	
2.	Офис 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	<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).	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	
«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-бальная 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

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета	Код индикатора
1	В каком году и где проводились первые Олимпийские игры современности? <i>Первые Олимпийские игры современности проводились в Афинах в 1896 году.</i>	УК-7.3.1 Тема № 1.1
2	Дайте определение понятию физическая культура. <i>Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития"</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.1
3	Дайте определение спорта (в широком понимании). <i>Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.1
4	Перечислите двигательные способности человека <i>Двигательные способности- сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.2
5	Какое двигательное качество является способностью выполнять движения с большой амплитудой? <i>Двигательное качество называется гибкость.</i>	УК-7.3.1 Тема № 2.2

6	<p>Дайте определение понятию физическая подготовка</p> <p><i>Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
7	<p>Назовите главную задачу общей физической подготовки.</p> <p><i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие человека</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
8	<p>Объясните, какими показателями характеризуется физическое развитие?</p> <p><i>Физическое развитие характеризуется телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
9	<p>Дайте определение мышечному насосу.</p> <p><i>Продвижение венозной крови к сердцу при сокращении мышц.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.1
10	<p>Дайте определение гомеостаза.</p> <p><i>Гомеостаз - постоянство внутренней среды организма.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.1
11	<p>Дайте определение понятию здоровье</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 Тема № 3.2
12	<p>Что является основным признаком здоровья?</p> <p><i>Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.2
13	<p>Какой принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся необходимо учитывать при проведении самоконтроля?</p> <p><i>Принцип доступности и индивидуализации</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.3
14	<p>Какую форму и интенсивность самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?</p> <p><i>Для развития силы следует выбрать тренировочные занятия 3 раза в неделю по часу.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.4
15	<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 Тема № 1.1
16	<p>Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплексов упражнений, направленных на повышение работоспособности на производстве</p> <p><i>Подготовить организм к предстоящей умственной и физической деятельности, связанной с особенностями выполняемой трудовой деятельности</i></p>	УК-7.У.1 Тема № 2.1
17	<p>Перечислите основные физические способности, необходимые в многоборьях</p> <p><i>Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координационные качества)</i></p>	УК-7.У.1 Тема № 2.2
18	<p>Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, которые можно применить на рабочем месте</p> <p><i>Частые легкие моргания. Попеременно зажмуривать и расслаблять глаза.</i></p>	УК-7.У.1 Тема № 2.3

19	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 № 2.3
20	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 № 3.1
21	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 № 3.2
22	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 № 3.3
23	Перечислите средства физической культуры, которые студент может применять при самостоятельных занятиях <i>Физическое упражнения, дополнительные, вспомогательные средства</i>	УК-7.У.1 Тема № 3.4
24	Определите экскурсию грудной клетки, оцените свой собственный уровень физического развития	УК-7.У.1 Тема №4.1
25	Выполните пробу Штанге и определите свой собственный уровень функционального состояния	УК-7.У.1 Тема №4.2
26	Выполните подъемы туловища из положения лежа и оцените свой собственный уровень физической подготовленности	УК-7.У.1 Тема №4.3
27	Продемонстрируйте выполнение беговых упражнений, направленных на развитие скоростных способностей	УК-7.У.1 Тема №5.1
28	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 №5.2
29	Продемонстрируйте выполнение комплекса беговых упражнений, направленных на развитие выносливости	УК-7.У.1 Тема №5.3
30	Продемонстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие гибкости рук и верхнего плечевого пояса	УК-7.У.1 Тема №5.4
31	Продемонстрируйте выполнение не менее трех упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.	УК-7.У.1 Тема №5.5

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	<p>Что из перечисленного не относится к идеям олимпизма?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование.</li> <li>борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте.</li> <li>гармоническое развитие личности.</li> <li><b>стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами</b></li> </ol>	<p>УК-7.3.1 Тема № 1.1</p>
2	<p>В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Он разработал деление спорта по видам</li> <li><b>Он создал курсы по подготовке преподавателей по физическому воспитанию</b></li> <li>Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр</li> <li>Он первым в России ввел практику спортивной медицины</li> </ol>	<p>УК-7.3.1 Тема №1.1</p>
3	<p>В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;</li> <li>Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;</li> <li><b>Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;</b></li> <li>Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.</li> </ol>	<p>УК-7.3.1 Тема №2.1</p>
4	<p>В чем заключается основная цель массового спорта?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Достижение максимально высоких спортивных результатов;</li> <li>Восстановление физической работоспособности;</li> <li><b>Повышение и сохранение общей физической подготовленности;</b></li> <li>Увеличение количества занимающихся спортом.</li> </ol>	<p>УК-7.3.1 Тема №2.1</p>
5	<p>К основным физическим качествам относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость.</li> <li>выносливость, терпеливость, целеустремленность, смелость.</li> <li><b>сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</b></li> <li>гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы.</li> </ol>	<p>УК-7.3.1 Тема №2.2</p>
6	<p>Какие задачи позволяют решать средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Физического совершенствования.</b></li> <li>Патриотического воспитания.</li> <li>Воспитания культуры поведения.</li> <li>Воспитания коммуникативных навыков.</li> </ol>	<p>УК-7.3.1 Тема №2.2</p>
7	<p>Отметьте, какие задачи позволяет решать профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ускорения профессионального обучения</b></li> <li><b>Достижения высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии.</b></li> <li><b>Использование средств физической культуры для активного</b></li> </ol>	<p>УК-7.3.1 Тема №2.3</p>

	<p><b>отдыха.</b></p> <p><b>4. Восстановление работоспособности (в рабочие и свободное время).</b></p> <p>.</p>	
8	<p>Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p><b>1. Формы труда специалистов данного профиля.</b></p> <p><b>2. Условия и характер их труда.</b></p> <p><b>3. Режим труда и отдыха.</b></p>	УК-7.3.1 Тема №2.3
9	<p>Укажите, сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?</p> <p>1. 10%</p> <p>2. <b>20%</b></p> <p>3. 30%</p> <p>4. 50%</p>	УК-7.3.1 Тема №3.1
10	<p>Укажите, каких веществ должно содержаться в пище в большем объеме, чтобы она являлась источником энергии в организме?</p> <p>1. белки</p> <p>2. жиры</p> <p><b>3. углеводы</b></p> <p>4. аминокислоты</p>	УК-7.3.1 Тема №3.2
11	<p>Дайте определение пульсу</p> <p>1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.</p> <p>2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.</p> <p>3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.</p> <p><b>4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</b></p>	УК-7.3.1 Тема №3.3
12	<p>Определите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта</p> <p>2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол</p> <p><b>3. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия</b></p> <p>4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование</p>	УК-7.3.1 Тема №3.4

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

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

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

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

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

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

#### 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 культуре.

#### 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</b> <b>оценки</b>	<b>Критерии</b> <b>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».

#### 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

## 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

## 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>	34	34
в том числе:		
лекции (Л), (час)	17	17
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
<b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>	38	38
<b>Вид промежуточной аттестации:</b> зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

#### 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. История развития физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта</b>	2				2
Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта	2				2
<b>Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры</b>	6				8
Тема 2.1. Физическая культура и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2				3
Тема 2.2. Развитие физических качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	2				3
Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура. Основы	2				2

применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.					
<b>Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры.</b>	9				9
Тема 3.1. Биологические основы физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	3				3
Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.	2				2
Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Особенности применения средств самоконтроля у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	2				2
Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	2				2
<b>Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма.</b>		7			8
Тема 4.1. Антропометрические исследования.		2			2
Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.		3			3
Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.		2			3
<b>Раздел 5. Методика развития основных физических качеств в физической культуре и адаптивной физической культуре</b>		10			11
Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты		2			2
Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей		2			2
Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости		2			3

Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости		2			2
Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей		2			2
Итого в семестре:	17	17			38
Итого:	17	17	0	0	38

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>Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта</b> История развития физических упражнений. Древние Олимпийские игры. Условия зарождения и формирования спорта, адаптивного спорта. Зарождение современных Олимпийских игр, Паралимпийских игр. Современное состояние спорта и адаптивного спорта в мире. Зарождение физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и спорта в Российской Федерации. Великие спортсмены Российской Федерации.
2	<b>Тема 2.1. Физическая культура и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> Физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Сущность и основные составляющие физической культуры, адаптивной физической культуры. Определения и понятия физической культуры, адаптивной физической культуры. Ценностная и деятельностная сферы физической культуры. Значение физической культуры в укреплении здоровья и повышении учебной работоспособности студентов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Понятие спорта, адаптивного спорта. Понятие о дефектологии. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.
2	<b>Тема 2.2. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</b> Двигательные качества, их определение и характеристика. Основные задачи, которые решают двигательные качества. Методы и средства развития двигательных качеств в легкой атлетике. Особенности развития быстроты, ловкости, силы, координации и гибкости. Контроль за развитием физических качеств. Методы и средства развития двигательных качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
2	<b>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура.</b>

	<p><b>Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</b></p> <p>Производственная физическая культура. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.</p> <p>Место ППФП в системе физического воспитания студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</p> <p>Организация, формы и средства ППФП студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в ВУЗе.</p> <p>Понятие о дефектологии. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.</p>
3	<p><b>Тема 3.1. Биологические основы физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b></p> <p>Реабилитационная физическая культура. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Коррекционное влияние на функционирование здоровых органов с систем, имеющиеся у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Воздействие компенсаторных механизмов на физиологические процессы у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>
3	<p><b>Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере.</b></p> <p>Здоровье — это главная ценность жизни, 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.</p> <p>Инклюзивная составляющая в социальной и профессиональной сфере жизни людей.</p>
3	<p><b>Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Особенности применения средств самоконтроля с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный</p>

	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 и с учетом ограничений, имеющихся у занимающихся.
3	<b>Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности применения различных нетрадиционных форм двигательной активности лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Объем и характер нагрузки самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

#### 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 4.1. Антропометрические исследования.	Методико-практическое занятие	2		4
2.	Тема 4.2. Оценка функционального состояния студентов.	Методико-практическое занятие	3		4
3.	Тема 4.3. Оценка физической подготовленности студентов.	Методико-практическое занятие	2		4
4.	Тема 5.1. Средства и методы развития быстроты	Методико-практическое занятие	2		5
5.	Тема 5.2. Средства и методы развития силовых способностей	Методико-практическое занятие	2		5
6.	Тема 5.3. Средства и методы развития выносливости	Методико-практическое занятие	2		5

		занятие			
7.	Тема 5.4. Средства и методы развития гибкости	Методико-практическое занятие	2		5
8.	Тема 5.5. Средства и методы развития ловкости и координационных способностей	Методико-практическое занятие	2		5
<b>Всего:</b>			<b>17</b>		

#### 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)		
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)		
Всего:	38	38

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

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

## 6. Перечень печатных и электронных учебных изданий

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 П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с.	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
37 С 34	Сидоренко, А.С. Повышение качества контрольных заданий при проведении тестирования студентов средствами LMS / А.С. Сидоренко // – СПб.: ГУАП, 2022. - 46 с.	100
Ч С 34	Сидоренко, А.С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // – СПб.: ГУАП, 2023. - 46 с.	100
37 С 34	Сидоренко, А.С. Онтогенез в парадигме физического воспитания студента вуза / А.С. Сидоренко // – СПб.: ГУАП, 2023. - 76 с.	100

## 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 Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine	
2.	Офис 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	<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).	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	
«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-бальная 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

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета	Код индикатора
1	<p>В каком году и где проводились первые Олимпийские игры современности?</p> <p><i>Первые Олимпийские игры современности проводились в Афинах в 1896 году.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 1.1
2	<p>Дайте определение понятию физическая культура.</p> <p><i>Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития"</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.1
3	<p>Дайте определение спорта (в широком понимании).</p> <p><i>Спорт - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.1
4	<p>Перечислите двигательные способности человека</p> <p><i>Двигательные способности- сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.2
5	<p>Какое двигательное качество является способностью выполнять движения с большой амплитудой?</p> <p><i>Двигательное качество называется гибкость.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.2

6	<p>Дайте определение понятию физическая подготовка</p> <p><i>Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
7	<p>Назовите главную задачу общей физической подготовки.</p> <p><i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие человека</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
8	<p>Объясните, какими показателями характеризуется физическое развитие?</p> <p><i>Физическое развитие характеризуется телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 2.3
9	<p>Дайте определение мышечному насосу.</p> <p><i>Продвижение венозной крови к сердцу при сокращении мышц.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.1
10	<p>Дайте определение гомеостаза.</p> <p><i>Гомеостаз - постоянство внутренней среды организма.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.1
11	<p>Дайте определение понятию здоровье</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 Тема № 3.2
12	<p>Что является основным признаком здоровья?</p> <p><i>Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.2
13	<p>Какой принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся необходимо учитывать при проведении самоконтроля?</p> <p><i>Принцип доступности и индивидуализации</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.3
14	<p>Какую форму и интенсивность самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?</p> <p><i>Для развития силы следует выбрать тренировочные занятия 3 раза в неделю по часу.</i></p>	УК-7.3.1 Тема № 3.4
15	<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 Тема № 1.1
16	<p>Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплексов упражнений, направленных на повышение работоспособности на производстве</p> <p><i>Подготовить организм к предстоящей умственной и физической деятельности, связанной с особенностями выполняемой трудовой деятельности</i></p>	УК-7.У.1 Тема № 2.1
17	<p>Перечислите основные физические способности, необходимые в многоборьях</p> <p><i>Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координационные качества)</i></p>	УК-7.У.1 Тема № 2.2
18	<p>Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, которые можно применить на рабочем месте</p> <p><i>Частые легкие моргания. Попеременно зажмуривать и расслаблять глаза.</i></p>	УК-7.У.1 Тема № 2.3

19	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 № 2.3
20	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 № 3.1
21	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 № 3.2
22	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 № 3.3
23	Перечислите средства физической культуры, которые студент может применять при самостоятельных занятиях <i>Физическое упражнения, дополнительные, вспомогательные средства</i>	УК-7.У.1 Тема № 3.4
24	Определите экскурсию грудной клетки, оцените свой собственный уровень физического развития	УК-7.У.1 Тема №4.1
25	Выполните пробу Штанге и определите свой собственный уровень функционального состояния	УК-7.У.1 Тема №4.2
26	Выполните подъемы туловища из положения лежа и оцените свой собственный уровень физической подготовленности	УК-7.У.1 Тема №4.3
27	Продемонстрируйте выполнение беговых упражнений, направленных на развитие скоростных способностей	УК-7.У.1 Тема №5.1
28	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 №5.2
29	Продемонстрируйте выполнение комплекса беговых упражнений, направленных на развитие выносливости	УК-7.У.1 Тема №5.3
30	Продемонстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие гибкости рук и верхнего плечевого пояса	УК-7.У.1 Тема №5.4
31	Продемонстрируйте выполнение не менее трех упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.	УК-7.У.1 Тема №5.5

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	<p>Что из перечисленного не относится к идеям олимпизма?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование.</li> <li>борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте.</li> <li>гармоническое развитие личности.</li> <li><b>стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами</b></li> </ol>	УК-7.3.1 Тема № 1.1
2	<p>В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Он разработал деление спорта по видам</li> <li><b>Он создал курсы по подготовке преподавателей по физическому воспитанию</b></li> <li>Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр</li> <li>Он первым в России ввел практику спортивной медицины</li> </ol>	УК-7.3.1 Тема №1.1
3	<p>В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;</li> <li>Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;</li> <li><b>Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;</b></li> <li>Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.</li> </ol>	УК-7.3.1 Тема №2.1
4	<p>В чем заключается основная цель массового спорта?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Достижение максимально высоких спортивных результатов;</li> <li>Восстановление физической работоспособности;</li> <li><b>Повышение и сохранение общей физической подготовленности;</b></li> <li>Увеличение количества занимающихся спортом.</li> </ol>	УК-7.3.1 Тема №2.1
5	<p>К основным физическим качествам относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость.</li> <li>выносливость, терпеливость, целеустремленность, смелость.</li> <li><b>сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</b></li> <li>гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в свои силы.</li> </ol>	УК-7.3.1 Тема №2.2
6	<p>Какие задачи позволяют решать средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Физического совершенствования.</b></li> <li>Патриотического воспитания.</li> <li>Воспитания культуры поведения.</li> <li>Воспитания коммуникативных навыков.</li> </ol>	УК-7.3.1 Тема №2.2
7	<p>Отметьте, какие задачи позволяет решать профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ускорения профессионального обучения</b></li> <li><b>Достижения высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии.</b></li> <li><b>Использование средств физической культуры для активного</b></li> </ol>	УК-7.3.1 Тема №2.3

	<p><b>отдыха.</b></p> <p><b>4. Восстановление работоспособности (в рабочие и свободное время).</b></p> <p>.</p>	
8	<p>Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p><b>1. Формы труда специалистов данного профиля.</b></p> <p><b>2. Условия и характер их труда.</b></p> <p><b>3. Режим труда и отдыха.</b></p>	УК-7.3.1 Тема №2.3
9	<p>Укажите, сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?</p> <p>1. 10%</p> <p>2. <b>20%</b></p> <p>3. 30%</p> <p>4. 50%</p>	УК-7.3.1 Тема №3.1
10	<p>Укажите, каких веществ должно содержаться в пище в большем объеме, чтобы она являлась источником энергии в организме?</p> <p>1. белки</p> <p>2. жиры</p> <p><b>3. углеводы</b></p> <p>4. аминокислоты</p>	УК-7.3.1 Тема №3.2
11	<p>Дайте определение пульсу</p> <p>1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга.</p> <p>2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга.</p> <p>3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы.</p> <p><b>4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.</b></p>	УК-7.3.1 Тема №3.3
12	<p>Определите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта</p> <p>2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол</p> <p><b>3. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия</b></p> <p>4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование</p>	УК-7.3.1 Тема №3.4

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

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

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

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

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

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

#### 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 обучающимся лекционного материала:

- получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;
- формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физкультуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;

- развитие профессионально–деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;
- овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

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

#### Структура предоставления лекционного материала:

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

#### 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 культуре.

#### 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».

#### 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