

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)

О.Я. Солёная

(инициалы, фамилия)

(подпись)

«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код направления подготовки/ специальности	13.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Электроэнергетика и электротехника
Наименование направленности	Энергетические электрические машины
Форма обучения	очная
Год приема	2023

Санкт-Петербург– 2025

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

Ст.преп.

(должность, уч. степень, звание)

20.06.2025

(подпись, дата)

Слуцкая Нина Юрьевна

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«20» мая 2025 г, протокол № 8

Заведующий кафедрой № 64

д.пед.н., проф.

(уч. степень, звание)

20.06.2025

(подпись, дата)

В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №3 по методической работе

Ст.преп.

(должность, уч. степень, звание)

20.06.2025

(подпись, дата)

Н.В. Решетникова

(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» направленности «Энергетические электрические машины». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

УК-2 «Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений»

УК-9 «Способен заниматься проектированием, производством, эксплуатацией и обслуживанием электрических машин и оборудования, используемого в энергетических системах. Выпускники могут работать в различных отраслях включая энергетику, промышленность, транспорт и др.»

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с производством , распределением, передачей электрической энергии. А также, изучение устройств преобразующих устройств преобразующих механическую энергию в электрическую или наоборот .

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента, консультации.

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Язык обучения по дисциплине «русский».

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» 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, патриотических, нравственных и эстетических начал др.).

- формирование гармонично развитого специалиста, обладающего разнообразными компетенциями в сфере избранной профессиональной деятельности, способного решать комплексные производственные задачи, опираясь на разнообразные физические возможности, полученные на практических занятиях по физической культуре с учетом его образовательной направленности.

1.2. Дисциплина входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений, 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.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.В.1 владеть навыками организации здорового образа жизни с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности

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;

- Курс углубления базовых знаний на основе внешних источников

-

- Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и используются при изучении других дисциплин : электроника, автоматизация, теория электрических цепей, основы электротехнического материаловедения, а также распределение и использование электрической энергии .

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				
		№2	№3	№4	№5	№6
1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	0/ 328	0/ 72	0/ 72	0/ 72	0/ 72	0/ 40
Из них часов практической подготовки						
Аудиторные занятия, всего час.	170	34	34	34	34	34
в том числе:						
лекции (Л), (час)						
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	170	34	34	34	34	34
лабораторные работы (ЛР), (час)						
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)						
экзамен, (час)						
Самостоятельная работа, всего (час)	158	38	38	38	38	6
Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Примечание: ** кандидатский экзамен

4. Содержание дисциплины

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

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

Учебно-тренировочные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» проходят, в зависимости от выбора студентов, по следующим специализациям:

1. ОФП с элементами спортивных игр
2. ОФП с элементами атлетической гимнастики
3. ОФП с элементами шейпинга и аэробики
4. Специальная медицинская группа

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость
ОФП с элементами спортивных игр

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		14			16
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		6			8
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		4			4
Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега		4			4
Раздел 2. Основы техники волейбола		14			16
Тема 2.1. Основы техники отдельных элементов волейбола		4			4
Тема 2.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.		8			8
Тема 2.3. Основы судейства игры в волейбол. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		2			4
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			6
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		4			4
Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 3					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		8			12
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		2			4
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		4			4
Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков		2			4
Раздел 2. Совершенствование техники волейбола		16			16
Тема 2.1. Совершенствование техники отдельных элементов волейбола		6			6
Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в волейбол.		4			4
Тема 2.3. Основы командного взаимодействия при игре в волейбол.		4			4
Тема 2.4. Основы судейства игры в волейбол.		2			2
Раздел 3. Совершенствование техники баскетбола		10			110
Тема 3.1. совершенствование техники отдельных элементов баскетбола		2			2
Тема 3.2. Совершенствование технико-тактической подготовки игры в баскетбол.		4			4
Тема 3.3. Основы судейства игры в баскетбол		2			2
Тема 3.4. Оказание взаимопомощи обучающимся с ограниченными		2			2

возможностями здоровья и инвалидам при освоении элементов спортивных игр					
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			6
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			4
Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений		2			2
Раздел 2. Совершенствование техники баскетбола		22			24
Тема 2.1 Совершенствование техники отдельных элементов баскетбола		6			6
Тема 2.2 Основы индивидуальных действий при игре в баскетбол.		6			6
Тема 2.3 Основы командного взаимодействия при игре в баскетбол.		8			8
Тема 2.4 Особенности судейства игры в баскетбол.		2			4
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		6			8
Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.		4			4
Тема 3.2. Основы техники челночного бега.		2			4
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 5					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		6			10
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			8
Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы		2			2
Раздел 2. Совершенствование техники волейбола		16			16
Тема 2.1. Основы техники и тактики защиты в волейболе.		6			6
Тема 2.2. Основы техники и тактики нападения в волейболе.		6			6
Тема 2.3 Особенности техники и тактики пляжного волейбола.		2			2
Тема 2.4 Особенности судейства пляжного волейбола.		2			2
Раздел 3. Основы флорбола и фловотена		12			12
Тема 3.1. Особенности техники и тактики флорбола		6			6
Тема 3.2. Особенности техники и тактики фловотена		4			4
Тема 3.3 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38

Семестр 6					
Раздел 1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом		10			2
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом		10			2
Раздел 2. Совершенствование техники и тактики флорбола и фловотена		24			4
Тема 2.1. Совершенствование техники и тактики флорбола и фловотена. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		20			2
Тема 2.3. Особенности судейства флорбола.		4			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	6
Итого:	0	170	0	0	158

Таблица 3.2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению

ОФП с элементами атлетической гимнастики

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		12			12
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			4
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		4			4
Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега		4			4
Раздел 2. Основы атлетической гимнастики		16			20
Тема 2.1 Основы силовой подготовки.		2			4
Тема 2.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах		10			10
Тема 2.3 Основы круговой тренировки		2			4
Тема 2.4 Основы гиревого спорта.		2			2
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			6
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		6			6
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 3					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		10			12
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			4
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		4			4
Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков		2			4
Раздел 2. Основы атлетической гимнастики		18			20

Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики		4			6
Тема 2.2 Основы индивидуальной тренировки в зале атлетической гимнастики		6			6
Тема 2.3 Развитие физических качеств средствами атлетической гимнастики		4			4
Тема 2.4 Основы судейства соревнований по силовым видам спорта.		2			2
Тема 2.5 Основы оказания взаимопомощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам при освоении элементов тяжелой атлетики		2			2
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			6
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		4			4
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		8			8
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		2			2
Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений		6			6
Раздел 2. Основы атлетической гимнастики		18			22
Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики		6			6
Тема 2.2 Основы армрестлинга		4			6
Тема 2.3 Совершенствование техники гиревого спорта.		4			6
Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО		4			4
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		8			8
Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.		4			4
Тема 3.2. Основы техники челночного бега.		4			4
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 5					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		6			8
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			4
Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы		2			4
Раздел 2. Основы атлетической гимнастики		20			22
Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики		10			10
Тема 2.2. Совершенствование техники гиревого спорта		4			4

Тема 2.3 Проведение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки.		4			4
Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО		2			4
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		8			8
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		4			4
Тема 3.2 Общая и специальная подготовка с предметами		2			2
Тема 3.3 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 6					
Раздел 1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом		16			2
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом		16			2
Раздел 2. Основы атлетической гимнастики		18			4
Тема 2.1. Основы самостоятельных занятий по силовой подготовке. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		18			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	6
Итого:	0	170	0	0	158

Таблица 3.3. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению

ОФП с элементами аэробики и шейпинга

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		12			12
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		2			2
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		4			4
Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега		4			4
Раздел 2. Основы шейпинга		16			20
Тема 2.1 Основы шейпинга		8			8
Тема 2.2 Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге		4			6
Тема 2.3 Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.		2			4
Тема 2.4 Основы методической помощи при проведении занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при занятиях шейпингом		2			2

Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			6
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		4			4
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 3					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		8			12
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			4
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2			4
Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков		2			4
Раздел 2. Основы степа и аэробики		20			20
Тема 2.1 Основы аэробики		8			8
Тема 2.2 Круговая тренировка при занятиях аэробикой		4			4
Тема 2.3 Основы степ-аэробики.		4			4
Тема 2.4 Основы судейства соревнований по танцам и аэробики. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		4			4
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			6
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		4			4
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			10
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			8
Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений		2			2
Раздел 2. Основы спортивной аэробики		20			20
Тема 2.1 Основы спортивной аэробики		6			6
Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по аэробике		6			6
Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в спортивной аэробике		4			4
Тема 2.4 Особенности судейства спортивной аэробики.		4			4
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		8			8
Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.		4			4
Тема 3.2. Основы техники челночного бега.		4			4
Итого в семестре:	0	34	0	0	38

Семестр 5					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		6			8
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			4
Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы		2			4
Раздел 2. Основы танцевальной аэробики		20			22
Тема 2.1 Основы танцевальной аэробики		8			8
Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по танцевальной аэробике		4			6
Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике		4			4
Тема 2.4 Особенности судейства танцевальной аэробики.		4			4
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		8			8
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		4			4
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		2			2
Тема 3.3 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 6					
Раздел 1. Основы занятий физической культурой и спортом по направлению шейпинг и аэробика		34			6
Тема 1.1. Основы занятий физической культурой и спортом		6			4
Тема 1.2. Особенности занятий аэробикой и степом. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		28			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	6
Итого:	0	170	0	0	158

Таблица 3.4 – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению
Специальная медицинская группа

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		16			20
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		16			20
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		18			18
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		18			18

Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 3					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		16			20
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		16			20
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		18			18
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		18			18
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		16			20
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		14			18
Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений		2			2
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		18			18
Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		18			18
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 5					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		16			20
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		16			20
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		18			18
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		16			16
Тема 2.2 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях		2			2
Итого в семестре:	0	34	0	0	38
Семестр 6					
Раздел 1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры		34			6
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		34			6
Итого в семестре:	0	34	0	0	6
Итого:	0	170	0	0	158

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

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 2, час	Семестр 3, час	Семестр 4, час	Семестр 5, час	Семестр 6, час
1	2	3	4	5	6	7
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	124	30	30	30	30	4
Курсовое проектирование (КП, КР)						
Расчетно-графические задания (РГЗ)						
Выполнение реферата (Р)						
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	34	8	8	8	8	2
Домашнее задание (ДЗ)						
Контрольные работы заочников (КРЗ)						
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)						
Всего:	158	38	38	38	38	6

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
	Учебным планом не предусмотрено

4.3 Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.1-5.4.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению ОФП с элементами спортивных игр

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
3	Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1

4	Тема 2.1. Основы техники отдельных элементов волейбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
5	Тема 2.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8		2
6	Тема 2.3. Основы судейства игры в волейбол. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
7	Тема 3.1. Основы техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
8	Тема 3.2. Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
Семестр 3					
9	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
10	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
11	Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
12	Тема 2.1. Совершенствование техники отдельных элементов волейбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
13	Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
14	Тема 2.3. Основы командного взаимодействия при игре в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
15	Тема 2.4. Основы судейства игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2

16	Тема 3.1. совершенствование техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
17	Тема 3.2. Совершенствование техничко-тактической подготовки игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
18	Тема 3.3. Основы судейства игры в баскетбол	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
19	Тема 3.4. Оказание взаимопомощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам при освоении элементов спортивных игр	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
Семестр 4					
20	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
21	Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
22	Тема 2.1 Совершенство-вание техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
23	Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
24	Тема 2.3. Основы командного взаимодейст-вия при игре в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8		2

25	Тема 2.4. Особенности судейства игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
26	Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
27	Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
Семестр 5					
28	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
29	Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
30	Тема 2.1. Основы техники и тактики защиты в волейболе.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
31	Тема 2.2. Основы техники и тактики нападения в волейболе.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
32	Тема 2.3. Особенности техники и тактики пляжного волейбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
33	Тема 2.4. Особенности судейства пляжного волейбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
34	Тема 3.1. Особенности техники и тактики флорбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		3
35	Тема 3.2. Особенности техники и тактики фловотена	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
36	Тема 3.3 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
Семестр 6					
37	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Групповое занятие под руководством преподавателя	10		1

38	Тема 2.1. Совершенствование техники и тактики флорбола и фловотена. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	20		2
39	Тема 2.2. Особенности судейства флорбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
Всего:			170		

Таблица 5.2 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению ОФП с элементами атлетической гимнастики

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
3	Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
4	Тема 2.1 Основы силовой подготовки.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
5	Тема 2.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах	Групповое занятие под руководством преподавателя	10		2
6	Тема 2.3 Основы круговой тренировки	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
7	Тема 2.4 Основы гиревого спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
8	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		3

	ограниченными возможностями здоровья и инвалидами				
Семестр 3					
9	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
10	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
11	Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
12	Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
13	Тема 2.2 Основы индивидуальной тренировки в зале атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
14	Тема 2.3 Развитие физических качеств средствами атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
15	Тема 2.4 Основы судейства соревнований по силовым видам спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
16	Тема 2.5 Основы оказания взаимопомощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам при освоении элементов тяжелой атлетики	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
17	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
18	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
семестр 4					

19	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
20	Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		1
21	Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
22	Тема 2.2 Основы армрестлинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
23	Тема 2.3 Совершенствование техники гиревого спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
24	Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
25	Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
26	Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
Семестр 5					
27	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
28	Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
29	Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	10		2

30	Тема 2.2. Совершенствование техники гиревого спорта	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
31	Тема 2.3 Проведение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
32	Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
33	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
34	Тема 3.2 Общая и специальная подготовка с предметами	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
35	Тема 3.3 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
семестр 6					
36	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий	Групповое занятие под руководством преподавателя	16		1
37	Тема 2.1. Основы самостоятельных занятий по силовой подготовке. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	18		2
Всего:			170		

Таблица 5.3 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению ОФП с элементами аэробики и шейпинга

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
-------	---------------------------	----------------------------	---------------------	---------------------------------------	----------------------

Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
3	Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
4	Тема 2.1 Основы шейпинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	8		2
5	Тема 2.2 Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
6	Тема 2.3 Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
7	Тема 2.4 Основы методической помощи при проведении занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при занятиях шейпингом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
8	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
9	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
Семестр 3					
10	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
11	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
12	Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
13	Тема 2.1 Основы аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	8		2

14	Тема 2.2 Круговая тренировка при занятиях аэробикой	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
15	Тема 2.3 Основы степ-аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
16	Тема 2.4 Основы судейства соревнований по танцам и аэробики. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
17	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
18	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
Семестр 4					
19	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
20	Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
21	Тема 2.1 Основы спортивной аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
22	Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		2
23	Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в спортивной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
24	Тема 2.4 Особенности судейства спортивной аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2

25	Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
26	Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
Семестр 5					
27	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		1
28	Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
29	Тема 2.1 Основы танцевальной аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	8		2
30	Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по танцевальной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
31	Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
32	Тема 2.4 Особенности судейства танцевальной аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		2
33	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	4		3
34	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
35	Тема 3.3 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		3
Семестр 6					
36	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий	Групповое занятие под руководством преподавателя	6		1
37	Тема 1.2. Особенности самостоятельных занятий аэробикой и	Групповое занятие под руководством преподавателя	28		2

	степом. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами				
Всего:			170		

Таблица 5.4 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению
Специальная медицинская группа

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	16		1
2	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	18		2
Семестр 3					
3	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	16		1
4	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	Групповое занятие под руководством преподавателя	18		2
Семестр 4					
5	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	14		1

6	Тема 1.2. Элементы страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами во время совместных упражнений	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		1
7	Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам.	Групповое занятие под руководством преподавателя	18		2
Семестр 5					
8	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	16		1
9	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	16		2
10	Тема 2.2 Основы психологической поддержки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях	Групповое занятие под руководством преподавателя	2		2
Семестр 6					
11	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры. Виды оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	34		1
Всего:			170		

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 2, час	Семестр 3, час	Семестр 4, час	Семестр 5, час	Семестр 6, час
1	2	3	4	5	6	7
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	124	30	30	30	30	4
Курсовое проектирование (КП, КР)						
Расчетно-графические задания (РГЗ)						
Выполнение реферата (Р)						
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	34	8	8	8	8	2
Домашнее задание (ДЗ)						
Контрольные работы заочников (КРЗ)						
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)						
Всего:	158	38	38	38	38	6

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

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

Шифр/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
61 П64	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП : учебно-методическое пособие / А.	50

	С. Сидоренко [и др.] - СПб. : Изд-во ГУАП, 2019. - 40 с.	
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
Ч Т 38	Технология атлетической подготовки студентов: теоретические и практические аспекты: учеб. пособие. / Виноградов И.Г., Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, А.И. Пешков, И.М. Евдокимов.– СПб.: ГУАП, 2020. – 132 с.	100
61 Б 33	Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	100
Ч С 34	Организация соревнований по мини-флорболу в высших учебных заведениях : учебное пособие / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2020. - 63 с.	25
Ч С 34 http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=418	Организация учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: учебное пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, - СПб. : Изд-во ГУАП,, 2021. - 147 с.	50
Ч С 34	Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды : : учебное пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2021. - 129 с.	50

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

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

URL адрес	Наименование
http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
http://kfis.spb.ru/	Комитет по физической культуре и спорту СПб
http://www.studsport.ru	Российский студенческий спортивный союз.
http://www.gto.ru/	Официальный портал комплекса ГТО.

8. Перечень информационных технологий

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

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
1.	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» http://www.consultant.ru/
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier www.scopus.com
3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" http://znanium.com/
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань". http://e.lanbook.com/
5	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» http://www.urait.ru

9. Материально-техническая база

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

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	№ аудитории (при необходимости)
1	Спортивный зал с отдельными секциями по видам спорта (с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
2	Спортивный зал (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован	13-10

	специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	
3	Тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25
4	Зал шейпинга (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05
5	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-12
6	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-14
7	Зал общей физической подготовки (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26

10 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1 Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Контрольное тестирование по заданиям в табл.16.1-16.5
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл.16.6
Зачет	Рефератная работа только для студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий)

10.2 В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«отлично» «зачтено»	– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; – уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; – опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой специализированных понятий.
«хорошо» «зачтено»	– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; – не допускает существенных неточностей; – увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; – аргументирует научные положения; – делает выводы и обобщения; – владеет системой специализированных понятий.
«удовлетворительно» «зачтено»	– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; – допускает несущественные ошибки и неточности; – испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; – слабо аргументирует научные положения; – затрудняется в формулировании выводов и обобщений; – частично владеет системой специализированных понятий.
«неудовлетворительно» «не зачтено»	– обучающийся не усвоил значительной части программного материала; – допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; – испытывает трудности в практическом применении знаний; – не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений.

10.3 Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

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

Вопросы для зачета представлены в таблице 16.

Таблица 16.1 – Вопросы для зачета

№ п/п	Перечень вопросов для зачета	Код индикатора
2 семестр		
1.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении утренней гигиенической гимнастики	УК-7.У.1

	<i>Ответ: активизировать деятельность органов и систем организма</i>	
2.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении общеразвивающих упражнений <i>Ответ: активизировать деятельность органов и систем организма, подготовить их к предстоящей физической нагрузке</i>	УК-7.У.1
3.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на расслабление <i>Ответ: перевести органы и системы в режим пониженного физического и эмоционального тонуса</i>	УК-7.У.1
4.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на развитие внимания <i>Ответ: подготовить организм к предстоящей двигательной деятельности, связанной с повышенным проявлением внимания (спортивные игры, аэробика)</i>	УК-7.У.1
5.	Укажите, с каких двух упражнений необходимо начинать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики <i>Ответ: упражнения на вытягивание, дыхательные упражнения</i>	УК-7.У.1
6.	Перечислите основные физические способности <i>Ответ: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координационные качества)</i>	УК-7.У.1
7.	Перечислите средства физической культуры <i>Ответ: физические упражнения, дополнительные, вспомогательные средства</i>	УК-7.У.1
8.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения поточным методом <i>Ответ: метод применяют, когда задания не требуют длительного времени на выполнение, упражнения выполняют на снарядах малой пропускной способности, требуют особой страховки.</i>	УК-7.В.1
9.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения фронтальным методом <i>Ответ: при начальном разучивании упражнений, выполнении общеразвивающих упражнений, проверке несложных домашних заданий. Общее задание выполняются одновременно под непосредственным наблюдением преподавателя.</i>	УК-7.В.1
10.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях на занятии возможно применить упражнения на расслабления <i>Ответ: в ситуациях повышенного эмоционального или физического тонуса как в основной части занятия, так и в заключительной</i>	УК-7.В.1

11.	Опишите два упражнения на развитие гибкости в различных режимах работы <i>Ответ: в изометрическом режиме- наклон вперед и удержание туловища в таком положении 5-10 секунд; в динамическом режиме повторное выполнение наклонов туловища вперед (5-10 раз).</i>	УК-7.В.1
12.	Привести примеры использования недискриминационного общения с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в процессе развития физических качеств <i>Ответ: Обращаться по имени, не акцентируя внимание на особенностях здоровья.</i>	УК-9.В.1
13.	Проанализируйте следующее высказывание: «Я стараюсь побыстрее пройти мимо инвалидов. Мне некомфортно рядом с ними». Охарактеризуйте форму социального отчуждения, которая проявляется в этом высказывании. <i>Ответ:</i> <i>Бегство от эмпатии.</i> <i>Люди, осознавая, что инвалиды вызывают у них чувство сопереживания, эмпатии, стараются их не замечать, игнорировать, проходить мимо, не вникать в их проблемы.</i>	УК-9.В.1
14.	Составьте несколько фраз с использованием техники активного слушания для оказания психологической поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при проведении спортивных игр <i>Ответ:</i> <i>Я вижу, что вы очень взволнованы участием в спортивных играх</i> <i>(прием – отражение чувств).</i> <i>Уточните, что вызывает у вас такие сильные переживания (прием – выяснение).</i> <i>Я уверен, что вы сможете преодолеть все трудности и поможете команде достойно выступить (прием – позитивное подкрепление и резюмирование)</i>	УК-9.В.1
15.	Приведите не менее двух приемов методической помощи для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при совершенствовании двигательных умений при занятиях шейпингом. <i>Ответ: предоставить обучающимся с ограниченными возможностями здоровья место в первом ряду напротив преподавателя.</i> <i>Подать преподавателю сигнал, если такие обучающиеся не усваивают материал вовремя, и они нуждаются в дополнительном внимании преподавателя и помощи других студентов.</i>	УК-9.В.1
16.	Охарактеризуйте, какую практическую помощь Вы можете оказать обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при перемещении по территории чужого вуза в период соревнований.	УК-9.В.1

	<i>Ответ: Предоставить информацию о расположении инфраструктуры для инвалидов и лиц с ОВЗ, о доступных путях перемещения с учетом ограниченных возможностей здоровья и требований безопасности при проведении соревнований. Помочь преодолеть барьеры и препятствия.</i>	
--	--	--

Таблица 16.2 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
3 семестр		
1	В чем состоит метод фронтального показа упражнений. <i>Ответ: всем студентам дается общее задание, и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением преподавателя.</i>	УК-7.У.1
2	В чем состоит метод поточного показа упражнений <i>Ответ: упражнения выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. В него включаются упражнения, которые хорошо знакомы студентам и просты по технике исполнения. Каждое из них повторяется заданное преподавателем количество раз.</i>	УК-7.У.1
3	Назовите физические способности и их разновидности, которые в наибольшей степени развиваются при занятиях тяжелой атлетикой <i>Ответ: сила</i>	УК-7.У.1
4	Перечислите физические способности и их разновидности, которые в наибольшей степени развиваются посредством бега на короткие дистанции <i>Ответ: быстрота, скоростная выносливость</i>	УК-7.У.1
5	Перечислите физические способности и их разновидности, которые в наибольшей степени развиваются посредством бега на длинные и средние дистанции <i>Ответ: выносливость, скоростная выносливость</i>	УК-7.У.1
6	Перечислите физические способности и их разновидности, которые в наибольшей степени развиваются при занятиях шейпингом <i>Ответ: ловкость, координационная выносливость</i>	УК-7.У.1
7	Перечислите физические способности и их разновидности, которые в наибольшей степени развиваются посредством спортивных игр <i>Ответ: ловкость, взрывная сила, быстрота</i>	УК-7.У.1
8	Оцените правильность планирования, в какой части занятия по физической культуре возможно проведение комплекса упражнений, направленного на развития силы <i>Ответ: в основной части после подготовительных общеразвивающих упражнений</i>	УК-7.В.1

9	Оцените правильность планирования, в какой части занятия по физической культуре возможно проведение комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости <i>Ответ: во всех частях занятия</i>	УК-7.В.1
10	Оцените правильность планирования, в какой части занятия по физической культуре возможно проведение комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости <i>Ответ: в основной, в заключительной частях.</i>	УК-7.В.1
11	Оцените правильность планирования, в какой части занятия по физической культуре возможно проведение комплекса дыхательных упражнений <i>Ответ: во всех частях</i>	УК-7.В.1
12.	Приведите примеры оказания взаимопомощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам при освоении элементов спортивных игр <i>Ответ:</i> <i>Сначала предоставить возможность наблюдать за порядком выполнения элементов игр, потом в паре осваивать выполнение элементов передачи мяча с небольших расстояний</i>	УК-9.В.1
13.	Приведите примеры оказания взаимопомощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам при освоении элементов тяжелой атлетики <i>Ответ:</i> <i>Сначала предоставить возможность наблюдать за порядком выполнения элементов упражнений. Потом опробовать по частям элементы упражнений, начиная с малых весов и со страховкой партнера.</i>	УК-9.В.1
14.	Описать несколько способов взаимодействия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами при освоении элементов легкой атлетики <i>Ответ:</i> <i>Сначала предоставить возможность наблюдать за порядком выполнения элементов упражнений. Потом опробовать элементы упражнений с помощью партнера, который выстраивает конечные положения частей тела, сначала на небольшом расстоянии, а потом постепенно увеличивать дистанцию от студента.</i>	УК-9.В.1
15.	Описать несколько способов взаимодействия в подвижной игре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами <i>Ответ:</i> <i>Сначала предоставить возможность наблюдать за порядком выполнения элементов игр. Потом постепенно</i>	УК-9.В.1

	<i>освоить в паре выполнение элементов передачи мяча с небольших расстояний, затем в тройке и с постепенным увеличением расстояния.</i>	
16.	Описать несколько способов взаимодействия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при занятии в тренажерном зале <i>Ответ: предоставить сначала возможность наблюдения за порядком выполнения элементов двигательных действий, постепенным опробованием элементов, начиная с малых весов, и со страховкой партнерами. Один партнер страхует снаряд, другой-обеспечивает телесный контакт с выполняющим упражнение.</i>	УК-9.В.1

Таблица 16. 3– Вопросы (задачи) для зачета / дифф. Зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
4 семестр		
1.	Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц. <i>Ответ: Частые легкие моргания.</i> <i>Попеременно зажмуривать и расслаблять глаза.</i>	УК-7.У.1
2.	Назовите не менее двух упражнений из дыхательной гимнастики <i>Ответ: Диафрагмальное дыхание: глубокий вдох, медленный выдох.</i> <i>Очистительное дыхание: глубокий вдох, тройной выдох ртом.</i>	УК-7.У.1
3.	Назовите не менее двух тактических приемов при атакующих действиях в игре баскетбол <i>Ответ: дриблинг, «передай и выходи» и обманные движения - финты.</i>	УК-7.У.1
4.	Назовите не менее двух технических приемов защиты в игре баскетбол. <i>Ответ: защитная стойка, перемещение «боксерским» шагом, перехват, выбивание, вырывание, взятие мяча после отскока от щита</i>	УК-7.У.1
5.	Назовите не менее двух технических приема при атакующих действиях в игре баскетбол <i>Ответ: передачи, броски, ведение, перехваты мяча.</i>	УК-7.У.1
6.	Назовите основной принцип правильного дыхания при выполнении силовых упражнений. <i>Ответ: выдох в момент максимального мышечного усилия.</i>	УК-7.У.1
7.	Назовите несколько правил безопасности на силовой тренировке. <i>Ответ: Всегда закреплять утяжелители на штанге. Субмаксимальные веса поднимать со страховкой партнера. Использовать правильные положения и стойки для безопасного выполнения упражнений.</i>	УК-7.У.1

8.	Назовите не меньше двух принципов безопасности при занятиях аэробикой. <i>Ответ: не переразгибать колени, заниматься только в кроссовках, при приседаниях не выводить колени вперед дальше стоп.</i>	УК-7.У.1
9.	Назовите несколько упражнений с теннисными мячами, направленных на развитие координации, которые можно применить в основной части занятия <i>Ответ: жонглирование двумя и тремя теннисными мячами.</i> 1. <i>Передачи одновременно двух теннисных мячей в парах.</i>	УК-7.В.1
10.	Назовите два упражнения для снятия спазма аккомодации глаз – <i>Ответ: Стоя, переводить взгляд с кончика носа - вдаль и обратно. Из стойки «ноги врозь» большие свободные повороты туловища с заведением глаз вправо и влево.</i>	УК-7.В.1
11.	Перечислите несколько вариантов передвижений на площадке в баскетболе 5. <i>Ответ: ходьба и бег с ускорениями, остановками, сменой направления, ходьба и бег лицом, спиной, боком, прыжками.</i>	УК-7.В.1
12.	Опишите хотя бы два упражнения дыхательной гимнастики, которые можно применить в заключительной части занятия <i>Ответ: Вдох – прогнуться, выдох – согнуться.</i> 1) <i>Вдох – согнуться, выдох – прогнуться.</i>	УК-7.В.1
13.	Назовите элемент страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, которые можно применить во время совместных упражнений в движении. <i>Ответ: Перемещение в парах, держась за руку в медленном темпе</i>	УК-9.В.1
14.	Назовите несколько элементов страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, которые можно применить во время совместных выполнений обще развивающие упражнения в парах <i>Ответ: выполнение упражнения пассивно с помощью партнера, выполнение упражнения с фиксированием крайних положений конечностей партнером.</i>	УК-9.В.1

Таблица 16.4 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. Зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
5 семестр		
1.	Назовите оптимальный тренировочный режим для студентов, который может быть реализован в осеннем семестре	УК-7.У.1

	<i>Ответ: оптимальный тренировочный режим 10-14 часов в неделю</i>	
2.	Назовите части, из которых состоит каждое занятие по физической культуре <i>Ответ: подготовительная, основная, заключительная</i>	УК-7.У.1
3.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении утренней гигиенической гимнастики <i>Ответ: активизировать деятельность органов и систем организма</i>	УК-7.У.1
4.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении общеразвивающих упражнений <i>Ответ: активизировать деятельность органов и систем организма, подготовить их к предстоящей физической нагрузке</i>	УК-7.У.1
5.	Можно ли продолжать игру, если в волейболе мяча одновременно коснулись три человека <i>Ответ: да</i>	УК-7.В.1
6.	Можно ли продолжать игру, если произошло касание мяча ногой при игре в волейбол <i>Ответ: да</i>	УК-7.В.1
7.	Оцените правильность планирования, в какой части занятия по физической культуре возможно проведение комплекса упражнений, направленного на развития силы <i>Ответ: в основной части после подготовительных общеразвивающих упражнений</i>	УК-7.В.1
8.	Оцените правильность планирования, в какой части занятия по физической культуре возможно проведение комплекса упражнений, направленного на развитие ловкости <i>Ответ: во всех частях занятия</i>	УК-7.В.1
9.	Приведите хотя бы один вариант обеспечения безопасности при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в процессе подвижной или спортивной игры <i>Ответ: около каждого инвалида должен быть партнер-помощник, который страхует, придерживая за руку и отбивает резко летящие мячи.</i>	УК-9.В.1
10.	Приведите не менее двух приемов психологической поддержки, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами в инклюзивных соревнованиях <i>Ответ: слова поддержки, дающие уверенность в своих силах и успехе; плакаты и др. визуальные шоу</i>	УК-9.В.1
11.	Описать несколько способов взаимодействия в подвижной игре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами <i>Ответ:</i>	УК-9.В.1

	<i>Сначала предоставить возможность наблюдать за порядком выполнения элементов игр. Потом постепенно освоить в паре выполнение элементов передачи мяча с небольших расстояний, затем в тройке и с постепенным увеличением расстояния.</i>	
12.	Описать несколько способов взаимодействия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при занятии в тренажерном зале <i>Ответ: предоставить сначала возможность наблюдения за порядком выполнения элементов двигательных действий, постепенным опробованием элементов, начиная с малых весов, и со страховкой партнерами. Один партнер страхует снаряд, другой-обеспечивает телесный контакт с выполняющим упражнение.</i>	УК-9.В.1

Таблица 16.5 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
6 семестр		
1.	Каким образом применение фитнес-браслетов помогает увеличить двигательную активность? <i>Ответ: Он обеспечивает постоянный контроль объема двигательной активности и сравнение результатов с достижениями своими в прошлом и друзей.</i>	УК-7.У.1
2.	В чем состоит метод фронтального показа упражнений. <i>Ответ: всем студентам дается общее задание, и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением преподавателя.</i>	УК-7.У.1
3.	В чем состоит метод поточного показа упражнений <i>Ответ: упражнения выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. В него включаются упражнения, которые хорошо знакомы студентам и просты по технике исполнения. Каждое из них повторяется заданное преподавателем количество раз.</i>	УК-7.У.1
4.	Какими двумя режимами выполнения упражнений развивается гибкость. <i>Ответ: динамическими (рывки, выпады, махи, наклоны) и статическими (удержаниями растянутого положения тела)</i>	УК-7.У.1
5.	Поясните цель систематического применения фитнес-браслета при активном отдыхе 2 раза в неделю в течении весеннего семестра. <i>Ответ:</i> <i>Для организации здорового образа жизни. Внесение сведений фитнес-браслета в дневник самоконтроля позволяет анализировать и поддерживать уровень физической активности в соответствии с</i>	УК-7.В.1

	<i>поставленными целями (похудение, наращивание мышечной массы).</i>	
6.	Назовите несколько упражнений с теннисными мячами, направленных на развитие координации, которые можно применить в основной части занятия <i>Ответ: жонглирование двумя и тремя теннисными мячами.</i> <i>Передачи одновременно двух теннисных мячей в парах.</i>	УК-7.В.1
7.	Назовите два упражнения для снятия спазма аккомодации глаз <i>Ответ: Стоя, переводить взгляд с кончика носа - вдаль и обратно. Из стойки «ноги врозь» большие свободные повороты туловища с заведением глаз вправо и влево.</i>	УК-7.В.1
8.	Приведите не менее одного примера упражнений для развития следующих физических способностей: координации и гибкости <i>Ответ: Равновесие на одной с отведением другой назад в горизонтальное положение, руки в стороны - «ласточка».</i>	УК-7.В.1
9.	Оцените возможности реализации инклюзивного волонтерства в ГУАП (вовлечение инвалидов в волонтерскую общественную спортивную деятельность) <i>Ответ:</i> <i>Привлечение инвалидов в качестве болельщиков, организация Школы инклюзивного волонтерства, участие ГУАП в проекте «Волонтеры параспорта. Помогай играя» (создание команд и подготовка судей и тренеров для инклюзивного голбола), подготовка команд для Международного благотворительного танцевального фестиваля «Inclusive Dance».</i>	УК-9.В.1
10.	Приведите примеры оказания помощи при выполнении контрольных упражнений лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. <i>Ответ:</i> <i>методическая помощь - предоставить обучающимися с ограниченными возможностями здоровья место в первом ряду напротив преподавателя на занятиях шейпингом</i> <i>техническая помощь - при выполнении общеразвивающих упражнений партнер фиксирует крайнее положение конечностей инвалида</i>	УК-9.В.1
11.	Назовите элемент страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, которые можно применить во время совместных упражнений в движении. <i>Ответ: Перемещение в парах, держась за руку в медленном темпе</i>	УК-9.В.1
12.	Назовите несколько элементов страховки при взаимодействии с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, которые можно применить во время совместных выполнений общеразвивающих упражнений в парах	УК-9.В.1

	<i>Ответ: выполнение упражнения пассивно с помощью партнера, выполнение упражнения с фиксированием крайних положений конечностей партнером.</i>	
--	---	--

Таблица 16.6– Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1.	Прыжок в длину с места	УК-7.В.1
2.	Сгибание рук в упоре лежа	УК-7.В.1
3.	Наклон вперед (гибкость) (см)	УК-7.В.1
4.	Передачи волейбольного мяча в парах	УК-7.В.1
5.	Уголок в висе на гимнастической стенке	УК-7.В.1
6.	Подтягивание на перекладине	УК-7.В.1
7.	Челночный бег 10×10 метров	УК-7.В.1
8.	Подъём туловища из и.п. лежа на спине	УК-7.В.1
9.	Броски баскетбольного мяча по кольцу	УК-7.В.1
10.	Рывок гири 16 кг	УК-7.В.1
11.	Приседания	УК-7.В.1
12.	Подтягивание на низкой перекладине	УК-7.В.1
13.	Челночный бег 10×10 метров	УК-7.В.1
14.	Передачи в парах волейбольного мяча над сеткой	УК-7.В.1
15.	Прыжки на скакалке	УК-7.В.1
16.	Подъём прямых ног (кол-во раз)	УК-7.В.1
17.	Поддачи волейбольного мяча на точность	УК-7.В.1
18.	Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение (мин., с.)	УК-7.В.1
19.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)	УК-7.В.1
20.	Сидя броски теннисного мяча в мишень 0,3 м (б/б мяч) с расстояния 5м, 6 бросков	УК-7.В.1
21.	Проба Ромберга (в модификации В.Г. Стрельца)	УК-7.В.1
22.	Проба Мартине	УК-7.В.1
23.	Проба Генчи	УК-7.В.1
24.	Проба Штанге	УК-7.В.1
25.	Ортостатическая проба	УК-7.В.1
26.	Клиноостатическая проба	УК-7.В.1

Таблица 16.7 – Контрольные нормативы по дисциплине

юноши - 1 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	4	3	2	1
ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	2.30	2.10	2.00	1.90	1.70

	ТР							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	32	28	25	16	8
	ТР							
де ка бр	СИ	Наклон вперёд	см	13	8	6	3	0
	ТР							
	СИ	Передачи волейбольного мяча в парах	сек	60	50	40	20	10
	ТР	Уголок в висе на гимнастической стенке	сек	10	8	5	3	1
март	СИ	Подтягивание на перекладине	раз	13	10	8	5	1
	ТР							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0
	ТР							
апр	СИ	Подъём туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	50	40	30	20	10
	ТР							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бр.	3	2	1	-	-
	ТР	Рывок гири 16 кг	раз	35	25	15	8	3

юноши - 2 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	4	3	2	1
нояб рь	СИ	Прыжок в длину с места	м	2.40	2.30	2.15	2.00	1.80
	ТР							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	35	32	28	20	12
	ТР							
де ка бр	СИ	Наклон вперёд	см	13	7	6	3	0
	ТР							
	СИ	Передачи в парах волейб. мяча над сеткой	сек	45	30	20	12	8
	ТР	Уголок в висе на	сек	12	10	7	4	1

		гимнастической стенке						
март	СИ	Подтягивание на перекладине	раз	13	10	9	6	2
	ТР							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	27.5	28.5	29.5	30.5	31.5
	ТР							
апрель	СИ	Подъём туловища из и.п. лежа на спине	раз/мин	55	45	35	25	15
	ТР							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бр.	4	3	2	1	-
	ТР	Рывок гири 16 кг	раз	40	30	20	10	5

юноши - 3 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	4	3	2	1
ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	2.40	2.30	2.15	2.05	1.85
	ТР							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	38	35	30	23	15
	ТР							
декабрь	СИ	Наклон вперед	см	13	7	6	3	0
	ТР							
	СИ	Поддачи волейбол. мяча на точность	раз из 6 подач	5	4	3	2	1
	ТР	Уголок в висе на гимнаст. стенке	сек	13	11	8	5	1
март	СИ	Подтягивание на перекладине	раз	13	10	9	7	3
	ТР							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	ТР							
апрель	СИ	Подъём туловища из и.п. лежа на спине	раз/мин	60	50	40	30	20

	ТР							
	СИ	Ведение мяча с броском по кольцу	из 3 попыток	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
	ТР	Рывок гири 16 кг	раз	40	30	20	12	7

девушки - 1 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	4	3	2	1
ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	1.85	1.70	1.60	1.45	1.30
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа с колен	раз	16	10	9	6	3
	ТР							
	ШГ							
декабрь	СИ	Наклон вперед	см	16	9	7	3	1
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Передачи волей-больного мяча в парах	сек	60	50	40	20	10
	ТР	Приседания	раз/мин	28	23	20	15	8
	ШГ							
март	СИ	Подтягивание на низкой перекладине	раз	19	13	11	6	1
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
	ТР							
	ШГ							
апрель	СИ	Подъем туловища из и.п. лежа на спине	раз/мин	40	30	20	15	10
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бросков	3	2	1	-	-

	ТР	Прыжки на скакалке	раз/мин	110	100	90	75	50
	ШГ							

девушки - 2 курс

мес я п	сп.	от.	д.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм				
						5	4	3	2
нояб рь	СИ			Прыжок в длину с места	м	1.95	1.80	1.70	1.55
	ТР								
	ШГ								
	СИ			Сгибание рук в упоре лежа с колен	раз	14	12	10	7
	ТР								
	ШГ								
де ка бр	СИ			Наклон вперед	см	16	11	8	5
	ТР								
	ШГ								
	СИ			Передачи в парах волейб. мяча над сеткой	сек	45	30	20	12
	ТР			Приседания	раз/ мин	30	25	22	17
	ШГ								
март	СИ			Подтягивание на низкой перекладине	раз	20	15	10	7
	ТР								
	ШГ								
	СИ			Челночный бег 10×10 метров	сек	30.0	31.0	32.0	33.0
	ТР								
	ШГ								
апрель	СИ			Подъем туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	47	40	34	20
	ТР								
	ШГ								
	СИ			Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бр.	3	2	1	-
	ТР			Прыжки на скакалке	раз/ мин	115	105	95	80
	ШГ								

девушки - 3 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	4	3	2	1
ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	1.95	1.80	1.70	1.60	1.45
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа с колен	раз	14	12	10	8	5
	ТР							
	ШГ							
декабрь	СИ	Наклон вперед	см	16	11	8	5	3
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Поддачи волейбол. мяча на точность	из 6 подач	3	2	1	-	-
	ТР	Приседания	раз/мин	32	28	25	20	12
	ШГ							
март	СИ	Подтягивание на низкой перекладине	раз	20	15	10	8	3
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
	ТР							
	ШГ							
апрель	СИ	Подъем туловища из и.п. лежа на спине	раз/мин	47	40	34	23	15
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Ведение мяча с броском по кольцу	из 3 попыток	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
	ТР	Прыжки на скакалке	раз/мин	120	110	100	85	60
	ШГ							

Таблица 16.8 – Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

Оценка итогов контрольного тестирования студентов по спортивно-технической и прикладной подготовленности	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Средняя оценка тестов в баллах	4,5	3,5	2,5

Таблица 16.9 – Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А по дисциплине

Контрольные и зачетные нормативы	Оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
И.п. – лежа на спине, руки под ягодицами. Подъём прямых ног (кол-во раз).	20	17	14	10	7	15	12	10	8	5
И.п. – сидя. Наклон вперед (гибкость) (см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
И.п. – стоя на скамье. Наклон вперед (гибкость) (см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение (мин., с.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)	40	35	30	25	20	25	20	15	10	5
Сидя броски теннисного мяча в мишень 0,3 м (б/б мяч) с расстояния 5м, 6 бросков	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Тесты для оценки функционального состояния студентов специальной медицинской группы

Название теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Проба Ромберга (в модификации В.Г. Стрельца)	50-60	31-40	20-30	10-20	< 10
Проба Мартине	2	3	4	5	> 5
Проба Генчи	> 30	25-29	20-24	15-19	<15
Проба Штанге	> 40	35-39	30-34	25-29	< 25
Ортостатическая проба	6-7	8-10	11-13	14-18	> 19
Клиноостатическая проба	4-7	7-10	11-13	14-18	> 19

Итоговая оценка физической подготовленности студентов

Оценка *	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.
1 курс	Более 3.5	3.1 - 3.5	2.6 - 3.0	Менее 2.5
2 и 3 курсы	Более 4.0	3.6 - 4.0	3.1 - 3.5	Менее 3.0

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

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

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

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

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Ответы	Код индикатора
	4семестр		
1.	1) Какая категория студентов может заниматься аэробикой?	1.Только девушки 2.Спортсменки 3. Юноши 4.Студенты, у которых нет ограничений к занятиям аэробикой	УК-7.У.1
2.	1) Какие качества развивает волейбол (прыгучесть,быстрота,ловкость,сила,беговая выносливость,координированность, внимательность)?		УК-7.У.1
3.	1) Какое физическое качество развивается при тренировке в беге на средние дистанции? 2) Какое физическое качество развивает прыжок в длину и тройной прыжок ? 3) Отчего зависит успешность спринтерского бега (время реакции на звук, частоты движения ног и рук, правильного дыхания , грамотного технического исполнения,скоростной выносливости)? 4) Отчего зависит дальность полета снаряда в метании ? 5) Для чего необходим разминочный бег?		УК-7.У.1

4	Какие упражнения предлагаются для студентов с нарушением осанки а) дозированная ходьба б) упражнения с сопротивлением собственного веса, в) дыхательные упражнения г) корригирующие упражнения		УК-7.У.1
5	Значение физической культуры профессионально-прикладной подготовке студента		УК-7.У.1

Система оценивания тестовых заданий.

1 тип) Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора считается верным, если правильно указана цифра и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответа. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

2 тип) Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора считается верным, если правильно указаны цифры и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответов. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.

3 тип) Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого столбца). Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов

4 тип) Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.

5 тип) Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте. Правильный ответ за задание оценивается в 3 балла, если допущена одна ошибка \ неточность \ ответ правильный, но не полный - 1 балл, если допущено более 1 ошибки \ ответ неправильный \ ответ отсутствует – 0 баллов.

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:

- 1) воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- 2) формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- 3) обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- 4) 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 практических занятий.

11.1 Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков необходимых для физического развития обучающегося.

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 рациональных двигательных умений и навыков;
- обеспечение рационального сочетания теоретической и практической форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;
- общеразвивающая;
- оздоровительная;
- воспитательная.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения. Они могут проводиться:

- в форме групповых занятий;
- в форме круговой тренировки,
- в индивидуальной форме,
- в игровой форме.

Методика проведения практического занятия может быть различной, при этом важно достижение общей цели дисциплины.

11.2. Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся 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 обучающимся 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.

11.8 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В ходе выполнения самостоятельной работы, обучающийся выполняет работу по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Для обучающихся по заочной форме обучения, самостоятельная работа может включать в себя контрольную работу.

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.

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающихся являются:

- учебно-методический материал по дисциплине;
- методические указания по выполнению контрольных работ (для обучающихся по заочной форме обучения).

11.9 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

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

11.10 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».

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