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)
«12» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	13.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Электроэнергетика и электротехника
Наименование направленности/ специализации	Энергетические электрические машины
Форма обучения	очная
Год приема	2026

Санкт-Петербург – 2026

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

ст. преподаватель		Н.Ю. Слуцкая
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата) 20.05.26	(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«20» мая 2026 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой № 64

д.пед.н.,проф.		В.М. Башкин
(уч. степень, звание)	(подпись, дата) 20.05.26	(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №3 по методической работе

доц.,к.т.н.		Н.В. Решетникова
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата) 22.05.26	(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» направленности/специализации «Энергетические электрические машины». 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 (1 семестр).

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. З.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 биологии в средней школе;
- Курс Основы безопасности и защиты Родины в средней школе;

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

- Прикладной физической культуры;
- Физиологии;
- Педагогике и психологии;
- Анатомии.

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
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	2/ 72	2/ 72
Из них часов практической подготовки		
Аудиторные занятия, всего час.	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)		
Самостоятельная работа, всего (час)	38	38
Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

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

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
Раздел 1. История развития физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта	2				2
Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта	2				2
Раздел 2. Основы теории и методики физической культуры и адаптивной физической культуры	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.					
Раздел 3. Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры.	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
Раздел 4. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма.		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
Раздел 5. Методика развития основных физических качеств в физической культуре и адаптивной физической культуре		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		2			2

гибкости					
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	Тема 1.1. История физической культуры и спорта. История развития адаптивной физической культуры и спорта 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	Тема 2.1. Физическая культура и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 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 повышения 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	Тема 2.2. Развитие двигательных качеств. Особенности развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 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	Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и

	профессиональной сфере. Планирование деятельности с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. 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. Место ППФП в системе физического воспитания студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов Организация, формы и средства ППФП студентов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в ВУЗе. 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.
3	Тема 3.1. Биологические основы физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. 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. 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. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3	Тема 3.2. Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. 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. Инклюзивная составляющая в социальной и профессиональной сфере жизни людей.
3	Тема 3.3. Основы самоконтроля студентов на занятиях физической культурой и спортом. Особенности применения средств самоконтроля с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,

	функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля и с учетом ограничений, имеющихся у занимающихся.
3	Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. 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

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
		Всего:	17		

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.				

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)	14	14
Домашнее задание (ДЗ)		
Контрольные работы заочников (КРЗ)		
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	2	2
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 О-75	Влияние физической культуры и спорта на работоспособность и здоровье студентов: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов- СПб.: ГУАП,2023-111с.	62
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
Ч А 47	Физическая культура студента ГУАП: учебно-метод. пособие / С.В. Алексеева, Л.Б. Ефимова-Комарова; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2022. - 152с.	50
61 Т 38	Техническая подготовка спортсмена-гиревика: учеб. пособие / А.А. Борисов, С.А. Кирилов, И.М. Евдокимов, С.И. Стрига, И.Д. Павлов. – СПб.: ГУАП, 2020. – 100 с.	100
Ч С 34	Основные положения по теории физической культуры и спорта: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов- СПб.: ГУАП,2022-39с	35
Ч С 34	Психолого-педагогические основы физической культуры и спорта: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов- Спб.: ГУАП,2021-107с.	37
Ч Е 91	Прикладная физическая культура. Основная терминология: учебно-метод. пособие /Л.Б. Ефимова-Комарова, С.В. Алексеева - СПб: Изд-во ГУАП, 2024. - 62 с.	50
Ч П32	Физическая культура для совершенствования функциональных возможностей организма учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина – СПб.: ГУАП, 2024. – 52с.	50
37 А47	Использование цифровых технологий в лекционном курсе физической культуры : учебно-методическое пособие / С. В. Алексеева, Ю. В. Антипина ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2024. - 36 с. : рис. - Библиогр.: с. 34 (6 назв.). - 95.57 р. - Текст : непосредственный.	30

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
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.
http://e.lanbook.com/	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань"
http://znanium.com/	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М"
http://www.urait.ru	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт»

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
	Учебным планом не предусмотрено

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	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc

9. Материально-техническая база

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

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-	а52-32, а52-18, ул. Б. Морская, 67 а21-18

	наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).	ул. Ленсовета д.14
2	Спортивный зал с раздельными 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 ул. Ленсовета д.14
4	Тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25 ул. Ленсовета д.14
5	Зал шейпинга (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05 ул. Ленсовета д.14
7	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-14 ул. Ленсовета д.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 Задачи

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.

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«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 (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?	УК-7.З.1 Тема № 1.1
2	Дайте определение понятию физическая культура.	УК-7.З.1 Тема № 2.1
3	Дайте определение спорта (в широком понимании).	УК-7.З.1 Тема № 2.1
4	Перечислите двигательные способности человека	УК-7.З.1 Тема № 2.2
5	Какое двигательное качество является способностью выполнять движения с большой амплитудой?	УК-7.З.1 Тема № 2.2
6	Дайте определение понятию физическая подготовка	УК-7.З.1 Тема № 2.3
7	Назовите главную задачу общей физической подготовки.	УК-7.З.1 Тема № 2.3

8	Объясните, какими показателями характеризуется физическое развитие?	УК-7.З.1 Тема № 2.3
9	Дайте определение мышечному насосу.	УК-7.З.1 Тема № 3.1
10	Дайте определение гомеостаза.	УК-7.З.1 Тема № 3.1
11	Дайте определение понятию здоровье	УК-7.З.1 Тема № 3.2
12	Что является основным признаком здоровья?	УК-7.З.1 Тема № 3.2
13	Какой принцип, предусматривающий оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся необходимо учитывать при проведении самоконтроля?	УК-7.З.1 Тема № 3.3
14	Какую форму и интенсивность самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?	УК-7.З.1 Тема № 3.4
15	Приведите не менее трех вариантов примера двигательных действий составляющих основу жизни у древних людей и сейчас являющихся общедоступными?	УК-7.У.1 Тема № 1.1
16	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплексов упражнений, направленных на повышение работоспособности на производстве	УК-7.У.1 Тема № 2.1
17	Перечислите основные физические способности, необходимые в многоборьях	УК-7.У.1 Тема № 2.2
18	Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, которые можно применить на рабочем месте	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	УК-7.У.1 Тема № 2.3
20	Поясните работу каких систем организма характеризуют в первую очередь пробы, связанные с задержкой дыхания?	УК-7.У.1 Тема № 3.1
21	Приведите не менее трех примеров двигательной активности на свежем воздухе, которые доступны большинству студентов	УК-7.У.1 Тема № 3.2
22	Назовите части занятия по физической культуре, на которых студенту необходимо применять методики самоконтроля	УК-7.У.1 Тема № 3.
23	Перечислите средства физической культуры, которые студент может применять при самостоятельных занятиях	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

<table>
<tr><th>№ п/п</th><th>Перечень вопросов (задач) для тестов</th><th>Код индикатора</th></tr>
<tr><td colspan="3">Тема № 1.1</td></tr>
<tr><td>1</td><td>Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа
Что из перечисленного не относится к идеям олимпизма?
1. использование спорта и спортивной деятельности в борьбе за мир и мирное сосуществование.
2. борьба с национализмом, космополитизмом, коммерциализацией и профессионализацией в спорте.
3. гармоническое развитие личности.
4. стремление публично доказать личностное превосходство над оппонентами</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
В чем заключается одна из заслуг П.Ф. Лесгафта?
1. Он разработал деление спорта по видам
2. Он создал курсы по подготовке преподавателей по физическому воспитанию
3. Он участвовал в программе по возобновлению Олимпийских игр
4. Он первым в России открыл высшее учебное заведение по направлению физической культуры и спорта</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Олимпийские игры</td><td>А</td><td>международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Физические упражнения</td><td>Б</td><td>крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в четыре года под эгидой</td></tr>
</table></td><td>УК-7.З.1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>Международного олимпийского комитета.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Паралимпийские игры</td><td>В</td><td>гимнастка, двухкратная олимпийская чемпионка в упражнениях на брусьях (1996, 2000)</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Светлана Хоркина</td><td>Г</td><td>это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Пьер де Кубертен</td><td>Д</td><td>спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор. Инициатор организации современных Олимпийских игр, основоположник идей олимпизма.</td></tr>
</table>
</td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:
Определите, в какой последовательности проводится занятие по физической культуре:
А) суставная разминка
Б) анаэробные нагрузка
В) аэробные нагрузка
Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:
Определите сущность и основные составляющие физической культуры</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td colspan="3">Тема №2.1</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?
1.Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
2.Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
3.Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
4.Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>7</td><td>Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
В чем заключается основные цели массового спорта?
1.Достижение максимально высоких спортивных результатов;
2.Восстановление физической работоспособности;
3.Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
4.Увеличение количества занимающихся спортом.</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Физическая культура</td><td>А</td><td>это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с</td></tr>
</table>
</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
</table>

					учётом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.	
		2	Спорт	Б	организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей. Также это называют составную часть физической культуры, систему организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам.	
		3	Физическое воспитание	В	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 путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития	
		4	Физическая подготовка	Г	процесс использования физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах, для активного отдыха, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой	
		5	Физическая рекреация	Д	педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела	
9	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Определите последовательность целей физической культуры: А) оздоровительная Б) развивающая В) образовательная Г) воспитательная					УК-7.З.1
10	Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Определите ценностную и деятельностную сферы физической культуры.					УК-7.У.1
Тема №2.2						
11	Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: К основным физическим качествам относятся: 1. сила, выносливость, прыгучесть, подвижность, гибкость. 2. выносливость, терпеливость, целеустремлённость, смелость. 3. сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. 4. гибкость, артистичность, упорство в достижении своей цели, вера в					УК-7.З.1

<table>
<tr><td></td><td>свои силы.</td><td></td></tr>
<tr><td>12</td><td>Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Какие задачи позволяют решать средства и методы физического воспитания в учебно-тренировочном процессе:
1. Физического совершенствования.
2. Патриотического воспитания.
3. Воспитания культуры поведения.
4. Совершенствования физических качеств.</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>13</td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Сила</td><td>А</td><td>способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Выносливость</td><td>Б</td><td>способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Быстрота</td><td>В</td><td>способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Силовая выносливость</td><td>Г</td><td>способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Гибкость</td><td>Д</td><td>способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы.</td></tr>
</table></td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:
Определите последовательность осуществления видов контроля физической подготовленности:
А) текущий контроль
Б) оперативный контроль
В) предварительный контроль
Г) итоговый контроль</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>15</td><td>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:
Какие методы и средства развития двигательных качеств применяются в легкой атлетике?</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td colspan="3">Тема № 2.3</td></tr>
<tr><td>16</td><td>Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Где используется производственная физическая культура?
1. На заводах
2. В лечебно-физической культуре
3. В исправительных колониях
4. На любых предприятиях, в передовых компаниях, высших учебных заведениях</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>17</td><td>Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
1.Формы труда специалистов данного профиля.
2.Условия и характер их труда.
3.Режим труда и отдыха.</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td></td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Производственная физическая культура</td><td>А</td><td>это процесс, направленный на система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Средства ППФП</td><td>Б</td><td>достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Цель ППФП</td><td>В</td><td>физические упражнения; естественные факторы природы; гигиенические факторы.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Профессионально-прикладная физическая подготовка</td><td>Г</td><td>это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Цель проведения теоретических занятий по ППФП студентов</td><td>Д</td><td>вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждой специальности.</td></tr>
</table></td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>18</td><td>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:
Распределите задачи ППФП по значимости
А) пополнить и усовершенствовать двигательные умения, навыки и физкультурно-образовательные знания, способствующие освоению избранной профессиональной деятельности, полезных в ней и нужных вместе с тем в процессе ППФП в качестве ее
Б) повышать степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>В) способствовать успешному реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, созидающих его материальные и духовные ценности.
Г) интенсифицировать развитие физических и непосредственно связанных с ними способностей, обеспечить устойчивость повышенного на этой основе уровня ее способности;</td><td></td></tr>
<tr><td>19</td><td>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Определите историческое развитие направления использовании ФУ для подготовки к труду</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td colspan="3">Тема № 3.1</td></tr>
<tr><td>20</td><td>Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Укажите, сколько процентов белков входит в состав скелетных мышц?
1. 10%
2. 20%
3.30%
4. 50%</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>21</td><td>Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Реабилитационная физическая культура специализируется на:
1. лечении заболеваний
2. нормализации работы органов и функций организма
3. практической отработке навыков медицинских работников
4. развитии физических качеств</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>22</td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Оздоровительно-реабилитационное направление</td><td>А</td><td>то комплекс медико-биологических, гуманитарных и социальных знаний, в первую очередь по анатомии, физиологии, морфологии, биологии, гигиене, педагогике, психологии, культурологии, социологии, медицине, на достижениях которых базируется теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Биологические основы физической культуры</td><td>Б</td><td>Специально направленное применение физических упражнений в качестве средств для лечения заболеваний, а также восстановление функций организма, которые утрачены или нарушены вследствие заболеваний, переутомления, травм.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Организм человека</td><td>В</td><td>Активный отдых, а также восстановление сил при помощи</td></tr>
</table></td><td>УК-7.З.1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td><table>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>средств физического воспитания (спортивные и подвижные игры, занятия физическими упражнениями, охота, туризм, физкультурно-спортивные развлечения).</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Оздоровительно-рекреативное</td><td>Г</td><td>это единая сложная высокоорганизованная биологическая система</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Реабилитационная физкультура</td><td>Д</td><td>комплекс упражнений, направленный на восстановление силы, гибкости и подвижности тела после травмы, болезни или хирургического вмешательства</td></tr>
</table></td><td></td></tr>
<tr><td>23</td><td>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:
Определите последовательность мышечных групп от большей к меньшей
А) мышцы спины
Б) мышцы ног
В) мышцы груди
Г) мышцы рук</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>24</td><td>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:
Дайте определение и назовите функции обмена веществ.</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td colspan="3">Тема № 3.2</td></tr>
<tr><td>25</td><td>Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Укажите, каких веществ должно содержаться в пище в большем объеме, чтобы она являлась источником энергии в организме?
1.белки
2. жиры
3. углеводы
4. аминокислоты</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>26</td><td>Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Назовите несколько факторов, ухудшающих здоровье:
1. неправильное питание
2. низкая двигательная активность
3. некомпетентность
4. плохое зрение</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>27</td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Здоровье</td><td>А</td><td>это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Физическая активность</td><td>Б</td><td>состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов</td></tr>
</table></td><td>УК-7.З.1</td></tr>
</table>

		3	Гигиенический уход	В	это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.	
		4	Здоровый образ жизни	Г	Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний	
		5	Здоровое питание	Д	это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний.	
28	Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Распределите по значимости, составляющие здорового образа жизни: А) правильное, сбалансированное питание, Б) физическая активность, В) гигиенический уход, Г) отсутствие вредных привычек, Д) эмоциональный настрой					УК-7.З.1
29	Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Основами здорового образа жизни являются…					УК-7.У.1
Тема № 3.3						
30	Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Дайте определение пульсу 1. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из левого полушария головного мозга. 2. колебания стенки сосудов под действием нервных импульсов, идущих из правого полушария головного мозга. 3. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое проходом воздуха лёгочные альвеолы. 4. периодическое толчкообразное колебание стенок артерий, вызываемое током крови, выбрасываемой сердцем в аорту при каждом его сокращении.					УК-7.У.1
31	Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Диагностика это 1. это раздел клинической медицины, изучающий содержание, методы и последовательные ступени распознания различных физиологических состояний или болезней 2. это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье или заболевании 3. компьютерная программа по поиску вирусов 4. процесс во всех системах					УК-7.З.1

<table>
<tr><td>32</td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Врачебный контроль</td><td>А</td><td>это система мероприятий по медицинскому обеспечению людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Самоконтроль</td><td>Б</td><td>Вид самоконтроля, включающий в себя мониторинг частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления, температуры тела и других параметров организма.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Физиологический контроль</td><td>В</td><td>это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, а также за влиянием на организм физических нагрузок.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Функциональная проба</td><td>Г</td><td>это точно дозированное воздействие на организм человека определённого фактора, которое позволяет изучить функциональное состояние и реакцию какого-либо органа, системы или организма в целом на применение данного фактора.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Нагрузочные функциональные пробы</td><td>Д</td><td>это специальные воздействия на организм человека при проведении медицинского обследования</td></tr>
</table></td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>33</td><td>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:
Проба Мартине проводится следующим образом:

А. Пациент садится слева от врача
Б. На левом плече его закрепляют манжетку тонометра, а левую руку он кладёт на стол ладонью кверху
В. После 5-минутного отдыха отсчитывают пульс по десятисекундным отрезкам времени до получения устойчивых данных, затем измеряют артериальное давление
Г. После этого испытуемый, не снимая манжетки (тонометр отключается), встаёт и проделывает ритмично (лучше под метроном) 20 глубоких приседаний за 30 секунд (1 приседание за 1,5 секунды), выбрасывая при каждом приседании обе руки вперёд, при вставании руки опускаются вниз, после чего быстро садится на своё место
Д. по окончании нагрузки подсчитывают пульс в течение 10 первых секунд, а затем измеряют артериальное давление</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>34</td><td>Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Самоконтроль, его основные методы</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td colspan="3">Тема № 3.4</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>35</td><td>Задание 1. Прочитайте текст, выберете правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Определите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
1. урок, внеурочные занятия, занятия в секциях по виду спорта
2. ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, футбол
3. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия
4. турпоходы, сплавы по рекам, велопоходы, спортивное ориентирование</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>36</td><td>Задание 2. Прочитайте текст, выберете правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:
Какие методы и средства необходимо применять для снижения веса
1. диета
2. физическая активность
3. аэробные упражнения
4. использование БАДов</td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>37</td><td>Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:
<table>
<tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Силовые качества</td><td>А</td><td>физическая величина, получаемая в результате измерения числа сердечных систол в единицу времени</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Двигательные качества</td><td>Б</td><td>это свойства, характеризующие определённые стороны двигательных возможностей человека.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>ЧСС</td><td>В</td><td>это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Монитор сердечного ритма</td><td>Г</td><td>это совокупность морфофункциональных свойств организма человека, определяющих его возможности эффективно решать двигательные задачи, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при изменяющихся ситуациях</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Координационные возможности</td><td>Д</td><td>это персональное устройство мониторинга, которое позволяет измерять/отображать частоту сердечных сокращений в режиме реального времени или записывать частоту сердечных сокращений для последующего изучения.</td></tr>
</table></td><td>УК-7.З.1</td></tr>
<tr><td>38</td><td>Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
</table>

	Определите, в какой последовательности проводится самостоятельное занятие по физической культуре: А) суставная разминка Б) анаэробные нагрузка В) аэробные нагрузка Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов	
39	Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7.З.1

Примечание: Задание 1 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.
Задание 2 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.
Задание 3 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.
Задание 4 считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены
ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание 5 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 (локальные нормативные акты размещены на сайте 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 знаний.

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 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 обучающемся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающемся 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 программе.

Завершающим этапом обучения служит контрольное занятие студентов по методической подготовленности (самостоятельное проведение занятия) по физической культуре.

11.3 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.

11.4 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. Невыполнение требований или их части по прохождению текущего контроля успеваемости при успешном прохождении промежуточной аттестации может привести к понижению итоговой оценки. Возможные методы текущего контроля:

- устный опрос на занятиях;
- тестирование;
- контроль выполнения практического задания;
- доклад на научной конференции;
- написание научной статьи.

Методические указания для обучающихся по прохождению тестирования.
Использование тестовых заданий возможно как при текущем контроле, так и при проведении промежуточной аттестации. Тесты могут проводиться как в письменной форме, устной форме, так и с использованием электронных средств обучения.

Оценочные средства	Показатели	Критерии

(формы текущего и промежуточного контроля)	оценки	оценки
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 1требования – 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 2требований – «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований – «неудовлетворительно»

11.5 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».
Промежуточная аттестация оценивается по результатам текущего контроля успеваемости. В случае, если студент по уважительной причине не выполнил требования текущего контроля, ему предоставляется возможность сдать задолженности по пропущенным темам. Форма проведения промежуточной аттестации – устная.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями локального нормативного акта «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП, осваивающих образовательные программы высшего образования» (размещено на сайте ГУАП URL: https://docs.guap.ru/smk/3.76.pdf).

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