МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Ивангородский гуманитарно-технический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
"Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения"

Кафедра № 1

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель направления

старший преподаватель
(должность, уч. степень, звание)

А.Э. Салтыкова
(инициалы, фамилия)

(подпись)
«25» февраля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Прикладная физическая культура (элективный модуль)
(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	38.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Экономика
Наименование направленности	Экономика предприятий и организаций
Форма обучения	очная
Год приема	2026

Ивангород-2026

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

Старший преподаватель	10.02.2026	Д.Н. Сушко
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 1

«10» февраля 2026 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой № 1

д.ю.н., к.э.н. проф.	10.02.2026	В.М. Чибинёв
(уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Заместитель директора ИФ ГУАП по методической работе

Зам. директора	10.02.2026	Н.В. Шустер
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 38.03.01 «Экономика» направленности/ специализации «Экономика предприятий и организаций». Дисциплина реализуется кафедрой «№1».

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 социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета (2 семестр), зачета (3 семестр), зачета (4 семестр), зачета (5 семестр), зачета (6 семестр).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Язык обучения по дисциплине «русский»

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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. В области воспитания личности целью подготовки по данной дисциплине является формирование социально-личностных и общекультурных компетенций. Например, таких качеств, как целеустремленность, организованность, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.

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:

– Физическая культура.

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут оказать влияние на практики, государственную итоговую аттестацию и выполнение выпускной квалификационной работы.

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,

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий. Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП/КР (час)	СР (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр»		6			6
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка»		8			8
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «аэробика»		7			8
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «борьба»		6			8
Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «специально медицинская группа»		7			8
Итого в семестре:		34			38
Семестр 3					
Раздел 6. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр»		8			8
Раздел 7. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка»		6			8
Раздел 8. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «аэробика»		6			8
Раздел 9. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «борьба»		6			6
Раздел 10. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр»		8			8

Итого в семестре:		34			38
Семестр 4					
Раздел 11. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «специально медицинская группа»		8			6
Раздел 12. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка»		6			8
Раздел 13. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «аэробика»		6			8
Раздел 14. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «борьба»		8			8
Раздел 15. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «специально медицинская группа»		6			8
Итого в семестре:		34			38
Семестр 5					
Раздел 16. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр»		8			6
Раздел 17. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка»		6			8
Раздел 18. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «аэробика»		6			8
Раздел 19. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «борьба»		6			8
Раздел 20. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «специально медицинская группа»		8			8
Итого в семестре:		34			38
Семестр 6					
Раздел 21. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр»		6			2
Раздел 22. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка»		12			1
Раздел 23. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «аэробика»		6			1
Раздел 24. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «борьба»		5			1
Раздел 25. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «специально медицинская группа»		5			1
Итого в семестре:		34			6
Итого	0	170	0	0	158

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
	Учебным планом не предусмотрено

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 2					
1	Изучение техники игры в баскетбол	Физические упражнения	6		1
2	Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «тренажерная подготовка»	Физические упражнения	8		2
3	Разучивание комбинаций (блоков) классической аэробики	Физические упражнения	7		3
4	Разучивание техники вольной борьбы	Физические упражнения	6		4
5	Обучение студентов с отклонениями здоровья с комплексами упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний связанных с определенным заболеванием	Физические упражнения	7		5
Семестр 3					
6	Совершенствование техники игры в баскетбол	Физические упражнения	8		6
7	Совершенствование с техникой работы на различных тренажерах	Физические упражнения	6		7
8	Совершенствование комбинаций (блоков) классической аэробики	Физические упражнения	6		8
9	Совершенствование техники вольной борьбы	Физические упражнения	6		9
10	Обучение и	Физические	8		10

	совершенствование техники игры в баскетбол	упражнения			
Семестр 4					
11	Совершенствование студентами с отклонениями здоровья комплексов упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний связанных с определенным заболеванием	Физические упражнения	8		11
12	Совершенствование с техникой работы на различных тренажерах	Физические упражнения	6		12
13	Изучение комбинаций (блоков) степ аэробики	Физические упражнения	6		13
14	Совершенствование техники вольной борьбы	Физические упражнения	8		14
15	Совершенствование студентами с отклонениями здоровья комплексов упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний связанных с определенным заболеванием	Физические упражнения	6		15
Семестр 5					
16	Изучение техники игры в волейбол	Физические упражнения	8		16
17	Совершенствование с техникой работы на различных тренажерах	Физические упражнения	6		17
18	Совершенствование комбинаций (блоков) степ аэробики	Физические упражнения	6		18
19	Изучение техники борьбы самбо	Физические упражнения	6		19
20	Совершенствование студентами с отклонениями здоровья комплексов упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний связанных с определенным заболеванием	Физические упражнения	8		20
Семестр 6					
21	Совершенствование техники игры в волейбол	Физические упражнения	6		21
22	Совершенствование техники работы на различных тренажерах	Физические упражнения	6		22
23	Изучение основных видов	Физические	6		22

	спорта тяжелой атлетики	упражнения			
24	Изучение комбинаций (блоков) фитбол-аэробики	Физические упражнения	6		23
25	Совершенствование техники борьбы самбо	Физические упражнения	5		24
26	Совершенствование студентами с отклонениями здоровья комплексов упражнений основных двигательных показаний и противопоказаний связанных с определенным заболеванием	Физические упражнения	5		25
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. Выполнение курсового проекта/ 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)	128	32	32	32	32	0
Курсовое проектирование (КП, КР)						
Расчетно-графические задания (РГЗ)						
Выполнение реферата (Р)						
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)						
Домашнее задание (ДЗ)						
Контрольные работы заочников (КРЗ)						
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	30	6	6	6	6	6
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. разделов 6-11.

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)
https://znanium.com/catalog/product/1933134 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Полиевский, С. А. Спортивная экология : учебник / С.А. Полиевский. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 254 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/21022. - ISBN 978-5-16-019102-7.	-
https://znanium.ru/catalog/product/2191254 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi. org/10.12737/5957. - ISBN 978-5-16-009280-5.	-
https://znanium.ru/catalog/product/2151116 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1.	-
https://znanium.ru/catalog/product/2098104 Режим доступа: для авторизованных пользователей.	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8.	-

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
https://www.intuit.ru/	Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ"

http://lib.guap.ru/	Библиотека ГУАП
http://pro.guap.ru/	Личный кабинет ГУАП
http://lms.guap.ru/	Система дистанционного образования ГУАП
https://znanium.com/	Электронно-библиотечная система Znanium
https://urait.ru/	Образовательная платформа 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
	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
	Не предусмотрено

9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Учебная аудитория для занятий лекционного типа	307
2	Учебная аудитория для практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации №	105
3	Помещения для организации самостоятельной работы	111

10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средствдля 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	Список вопросов; Тесты.

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться

100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции 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 связывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой специализированных понятий. – правильно выполнил от 90% до 100% тестовых заданий.
«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. – правильно выполнил от 70% до 89% тестовых заданий.
«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. – правильно выполнил от 51% до 69% тестовых заданий.
«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. – правильно выполнил менее 51% тестовых заданий.

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 / дифф. зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
2 семестр		
1	Какие основные принципы необходимо соблюдать при проведении учебно-тренировочного занятия по спортивным и подвижным играм	УК-7.У.1
2	Как подбирать упражнения для развития выносливости в рамках тренажёрной подготовки	УК-7.У.1
3	Какие меры безопасности обязательны при выполнении аэробных нагрузок	УК-7.У.1
4	Как определить оптимальную интенсивность тренировки в отделении «борьба»	УК-7.У.1
5	Какие упражнения наиболее эффективны для укрепления мышц-стабилизаторов в тренажёрном зале	УК-7.У.1
6	Как правильно организовать разминку перед занятием по спортивным играм	УК-7.У.1
7	Какие особенности дыхания необходимо учитывать при выполнении аэробики	УК-7.У.1
8	Как корректировать тренировочную нагрузку для студентов специальной медицинской группы	УК-7.У.1
9	Какие методы восстановления подходят после силовой тренировки	УК-7.У.1
10	Как контролировать собственное функциональное состояние во время занятий физической культурой	УК-7.У.1
11	Какие элементы здорового образа жизни наиболее важны для поддержания физической работоспособности	УК-7.В.1
12	Как режим дня влияет на эффективность тренировочного процесса	УК-7.В.1
13	Какие факторы определяют выбор вида физической активности для регулярных занятий	УК-7.В.1
14	Как питание влияет на восстановление после тренировок	УК-7.В.1
15	Какие привычки способствуют снижению риска травматизма	УК-7.В.1
16	Как организовать самостоятельные занятия аэробикой для поддержания здоровья	УК-7.В.1
17	Какие правила необходимо соблюдать при посещении тренажёрного зала	УК-7.В.1
18	Как стресс влияет на физическую подготовленность и спортивную работоспособность	УК-7.В.1
19	Какие показатели физического состояния необходимо контролировать для поддержания ЗОЖ	УК-7.В.1
20	Как сформировать индивидуальный план физического развития	УК-7.В.1
3 семестр		
1	Как подбирать упражнения для развития быстроты в спортивных играх	УК-7.У.1
2	Какие методы силовой подготовки применяются в тренажёрном зале	УК-7.У.1
3	Как контролировать технику выполнения аэробных упражнений	УК-7.У.1

4	Какие приёмы борьбы наиболее безопасны для начинающих	УК-7.У.1
5	Как организовать игровую тренировку с учётом уровня подготовленности группы	УК-7.У.1
6	Какие упражнения помогают развивать гибкость в рамках аэробики	УК-7.У.1
7	Как корректировать тренировочный план при признаках переутомления	УК-7.У.1
8	Какие особенности разминки обязательны перед занятиями борьбой	УК-7.У.1
9	Как использовать интервальные нагрузки для повышения выносливости	УК-7.У.1
10	Как формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой	УК-7.В.1
11	Какие правила питания важны при силовых тренировках	УК-7.В.1
12	Как организовать безопасную тренировочную среду в спортивном зале	УК-7.В.1
13	Какие привычки помогают поддерживать нормальный уровень физической активности	УК-7.В.1
14	Как распределять нагрузку в течение недели для предотвращения перетренированности	УК-7.В.1
15	Какие элементы ЗОЖ наиболее важны для студентов, занимающихся борьбой	УК-7.В.1
16	Как самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности	УК-7.В.1
17	Какие меры профилактики необходимы при регулярных аэробных нагрузках	УК-7.В.1
18	Как сочетать учебную деятельность и физическую активность	УК-7.В.1
19	Как формировать индивидуальный комплекс упражнений для поддержания здоровья	УК-7.В.1
4 семестр		
1	Как адаптировать тренировку для студентов специальной медицинской группы	УК-7.У.1
2	Какие упражнения наиболее эффективны для развития силы в тренажёрном зале	УК-7.У.1
3	Как контролировать технику выполнения аэробных связок	УК-7.У.1
4	Какие правила страховки обязательны при занятиях борьбой	УК-7.У.1
5	Как подбирать упражнения для коррекции осанки	УК-7.У.1
6	Какие методы тренировки используются для развития координации	УК-7.У.1
7	Как проводить заминку после интенсивной тренировки	УК-7.У.1
8	Какие особенности нагрузки учитывать при работе с ограничениями здоровья	УК-7.У.1
9	Как оценивать динамику физической подготовленности	УК-7.У.1
10	Какие упражнения подходят для развития общей выносливости	УК-7.У.1
11	Как формировать устойчивые привычки здорового образа жизни	УК-7.В.1
12	Какие факторы влияют на выбор оптимального режима	УК-7.В.1

	тренировок	
13	Как организовать безопасную тренировку в условиях ограниченного пространства	УК-7.В.1
14	Какие рекомендации по питанию важны при аэробных нагрузках	УК-7.В.1
15	Как предотвращать травмы при регулярных занятиях борьбой	УК-7.В.1
16	Какие методы самоконтроля помогают поддерживать физическую форму	УК-7.В.1
17	Как планировать физическую активность при высокой учебной нагрузке	УК-7.В.1
18	Какие элементы ЗОЖ наиболее важны для студентов СМГ	УК-7.В.1
19	Как оценивать влияние физических упражнений на общее самочувствие	УК-7.В.1
20	Как поддерживать физическую активность в межсессионный период	УК-7.В.1
5 семестр		
1	Как проводить тренировку по спортивным играм с акцентом на тактические навыки	УК-7.У.1
2	Какие методы силовой подготовки наиболее эффективны для развития мышечной массы	УК-7.У.1
3	Как контролировать интенсивность аэробной тренировки	УК-7.У.1
4	Какие приёмы борьбы требуют повышенного внимания к технике безопасности	УК-7.У.1
5	Как подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств	УК-7.У.1
6	Какие особенности разминки важны при силовых нагрузках	УК-7.У.1
7	Как корректировать тренировочный план при снижении работоспособности	УК-7.У.1
8	Какие упражнения подходят для укрепления мышц спины	УК-7.У.1
9	Как использовать круговую тренировку для повышения общей физической подготовленности	УК-7.У.1
10	Какие критерии позволяют оценить правильность выполнения аэробных упражнений	УК-7.У.1
11	Как формировать индивидуальный план здорового образа жизни	УК-7.В.1
12	Какие привычки способствуют поддержанию нормального веса	УК-7.В.1
13	Как организовать безопасную тренировку в тренажёрном зале	УК-7.В.1
14	Какие меры профилактики необходимы при регулярных занятиях борьбой	УК-7.В.1
15	Как сочетать силовые и аэробные нагрузки в рамках ЗОЖ	УК-7.В.1
16	Какие правила восстановления важны после интенсивных тренировок	УК-7.В.1
17	Как контролировать уровень физической активности в течение дня	УК-7.В.1
18	Какие факторы влияют на выбор вида спорта для регулярных занятий	УК-7.В.1
19	Как поддерживать мотивацию к физической активности	УК-7.В.1

20	Как оценивать влияние тренировок на психоэмоциональное состояние	УК-7.В.1
6 семестр		
1	Как подбирать упражнения для поддержания физической формы при ограниченном времени	УК-7.У.1
2	Какие методы тренажёрной подготовки наиболее эффективны для поддержания силы	УК-7.У.1
3	Как контролировать технику выполнения аэробных упражнений при самостоятельных занятиях	УК-7.У.1
4	Какие особенности борьбы необходимо учитывать при минимальной тренировочной нагрузке	УК-7.У.1
5	Как адаптировать тренировку для студентов с низким уровнем физической подготовленности	УК-7.У.1
6	Какие упражнения подходят для поддержания гибкости	УК-7.У.1
7	Как проводить самоконтроль состояния организма перед тренировкой	УК-7.У.1
8	Какие методы восстановления наиболее эффективны при коротких тренировках	УК-7.У.1
9	Как корректировать нагрузку при признаках утомления	УК-7.У.1
10	Какие упражнения помогают поддерживать общий тонус организма	УК-7.У.1
11	Как организовать самостоятельные занятия физической культурой	УК-7.В.1
12	Какие привычки помогают поддерживать физическую активность в условиях высокой занятости	УК-7.В.1
13	Как контролировать влияние физических нагрузок на здоровье	УК-7.В.1
14	Какие меры профилактики важны при самостоятельных силовых тренировках	УК-7.В.1
15	Как поддерживать мотивацию к регулярным занятиям	УК-7.В.1
16	Какие элементы ЗОЖ наиболее важны при низкой тренировочной нагрузке	УК-7.В.1
17	Как оценивать собственный уровень физической подготовленности	УК-7.В.1
18	Какие правила безопасности обязательны при самостоятельных занятиях борьбой	УК-7.В.1
19	Как формировать индивидуальный комплекс упражнений для поддержания здоровья	УК-7.В.1
20	Как сочетать физическую активность и профессиональную деятельность	УК-7.В.1

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

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

№ п/п	Примерный перечень тем для выполнения курсового проекта/ 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>Примерный перечень вопросов для тестов</th><th>Код индикатора</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ
Какой вид физической активности наиболее эффективно развивает выносливость?
1. Силовые упражнения
2. Интервальный бег
3. Растяжка
4. Йога
Ключ с правильным ответом: 2</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие
Сопоставьте вид тренировки и её основное воздействие.
<table>
<tr><th>Вид тренировки</th><th>Воздействие</th></tr>
<tr><td>А. Аэробная нагрузка</td><td>1. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы</td></tr>
<tr><td>Б. Силовая тренировка</td><td>2. Увеличение мышечной силы</td></tr>
<tr><td>В. Растяжка</td><td>3. Повышение гибкости</td></tr>
</table>
Ключ с правильным ответом: А1, Б2, В3</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов
Инструкция: Прочитайте текст и выберите все правильные ответы
Какие упражнения относятся к базовым силовым?
1. Приседания
2. Жим лёжа
3. Планка
4. Подтягивания
Ключ с правильным ответом: 1, 2, 4</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Задание открытого типа
Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
Объясните, почему регулярная физическая активность снижает риск хронических заболеваний.
Ключ (эталонный ответ): Физическая активность улучшает обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует массу тела и снижает уровень стресса, что уменьшает вероятность развития хронических заболеваний.</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ
Какой показатель наиболее точно отражает уровень аэробной выносливости?
1. Максимальная сила
2. VO_2 max
3. Индекс массы тела
4. Частота дыхания
Ключ с правильным ответом: 2</td><td>УК-7.У.1</td></tr>
<tr><td>6</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ
Какой режим тренировок оптимален для поддержания общего уровня физической подготовленности?</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>1. 1 раз в неделю
2. 2 раза в неделю
3. 3–4 раза в неделю
4. Ежедневно по 2 часа
Ключ с правильным ответом: 3</td><td></td></tr>
<tr><td>7</td><td>Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие
Сопоставьте компонент здорового образа жизни и его характеристику.
<table><tr><td>Компонент</td><td>Характеристика</td></tr><tr><td>А. Рациональное питание</td><td>1. Баланс белков, жиров и углеводов</td></tr><tr><td>Б. Режим сна</td><td>2. 7–9 часов восстановления</td></tr><tr><td>В. Физическая активность</td><td>3. Регулярные тренировки средней интенсивности</td></tr></table>Ключ с правильным ответом: А1, Б2, В3</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>8</td><td>Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов
Инструкция: Прочитайте текст и выберите все правильные ответы
Какие факторы способствуют профилактике переутомления?
1. Чередование нагрузок и отдыха
2. Полноценный сон
3. Увеличение интенсивности тренировок
4. Контроль уровня стресса
Ключ с правильным ответом: 1, 2, 4</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Задание открытого типа
Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
Объясните, почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при планировании тренировок.
Ключ (эталонный ответ): Индивидуальные особенности определяют уровень нагрузки, скорость восстановления и восприимчивость к травмам. Учет этих факторов повышает эффективность тренировок и снижает риск негативных последствий.</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>10</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ
Какой показатель наиболее важен для контроля восстановления после тренировки?
1. Цвет одежды
2. Частота сердечных сокращений в покое
3. Температура воздуха
4. Количество шагов
Ключ с правильным ответом: 2</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>11</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ
Какой вид спорта наиболее эффективно развивает координацию?
1. Волейбол
2. Пауэрлифтинг
3. Бег на длинные дистанции
4. Плавание
Ключ с правильным ответом: 1</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>12</td><td>Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td>Сопоставьте раздел и его основную направленность.<table><tr><td>Раздел</td><td>Направленность</td></tr><tr><td>А. Тренажёрная подготовка</td><td>1. Развитие силы и выносливости</td></tr><tr><td>Б. Аэробика</td><td>2. Улучшение координации и ритмичности</td></tr><tr><td>В. Борьба</td><td>3. Развитие силы, гибкости и реакции</td></tr></table>Ключ с правильным ответом: А1, Б2, В3</td><td></td></tr>
<tr><td>13</td><td>Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов
Инструкция: Прочитайте текст и выберите все правильные ответы
Какие упражнения относятся к аэробным?
1. Танцевальная аэробика
2. Прыжки через скакалку
3. Жим штанги
4. Ходьба в быстром темпе
Ключ с правильным ответом: 1, 2, 4</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ
Какой элемент тренировки обязателен для предотвращения травм?
1. Разминка
2. Увеличение веса снарядов
3. Ускорение темпа
4. Пропуск отдыха
Ключ с правильным ответом: 1</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>15</td><td>Задание открытого типа
Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ
Объясните, почему занятия борьбой требуют высокой координации и силы.
Ключ (эталонный ответ): Борьба включает сложные движения, удержания и броски, требующие точного контроля тела, развитой силы, гибкости и быстроты реакции.</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>16</td><td>Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа
Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ
Какой принцип является основным при работе со студентами специальной медицинской группы?
1. Максимальная интенсивность
2. Индивидуализация нагрузки
3. Соревновательный подход
4. Ускоренное выполнение упражнений
Ключ с правильным ответом: 2</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>17</td><td>Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие
Сопоставьте тип упражнения и его назначение.<table><tr><td>Упражнение</td><td>Назначение</td></tr><tr><td>А. Дыхательная гимнастика</td><td>1. Улучшение работы дыхательной системы</td></tr><tr><td>Б. ЛФК для спины</td><td>2. Укрепление мышц позвоночника</td></tr><tr><td>В. Лёгкая аэробика</td><td>3. Повышение общей выносливости</td></tr></table>Ключ с правильным ответом: А1, Б2, В3</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
<tr><td>18</td><td>Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов
Инструкция: Прочитайте текст и выберите все правильные ответы</td><td>УК-7.В.1</td></tr>
</table>

	Какие упражнения подходят для студентов с ограничениями по здоровью? 1. Ходьба 2. Лёгкая растяжка 3. Силовые упражнения максимальной интенсивности 4. Дыхательные упражнения Ключ с правильным ответом: 1, 2, 4	
19	Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ Какой показатель наиболее важен при контроле состояния студентов СМГ? 1. Цвет лица 2. Самочувствие и пульс 3. Скорость выполнения упражнений 4. Количество повторений Ключ с правильным ответом: 2	УК-7.В.1
20	Задание открытого типа Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Объясните, почему занятия в специальной медицинской группе должны проводиться под контролем специалиста. Ключ (эталонный ответ): Специалист контролирует нагрузку, следит за состоянием здоровья, корректирует упражнения и предотвращает возможные осложнения, обеспечивая безопасность и эффективность занятий.	УК-7.В.1
21	Задание открытого типа Инструкция: Прочитайте текст и запишите ответ. Как называется показатель, отражающий способность организма выполнять длительную физическую нагрузку без выраженного утомления? Ключ с правильным ответом: Выносливость	УК-7.У.1
22	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность. Определите порядок выполнения разминки перед тренировкой: 1. лёгкая кардионагрузка; 2. суставная гимнастика; 3. динамическая растяжка; 4. подготовительные упражнения; 5. переход к основной части тренировки. Запишите последовательность цифр слева направо. Ключ с правильным ответом: 1, 2, 3, 4, 5	УК-7.У.1
23	Задание открытого типа Инструкция: Прочитайте текст и запишите ответ. Как называется режим дня, включающий рациональное питание, достаточный сон, физическую активность и профилактику стрессов? Ключ с правильным ответом: Здоровый образ жизни	УК-7.В.1
24	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность. Определите порядок формирования индивидуальной программы	УК-7.В.1

	здорового образа жизни: 1. оценка текущего состояния здоровья; 2. определение целей; 3. подбор физических нагрузок; 4. составление режима дня; 5. контроль результатов. Запишите последовательность цифр слева направо. Ключ с правильным ответом: 1, 2, 3, 4, 5	

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

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, 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.

Требования к проведению практических занятий

Структурными элементами практического занятия являются: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Вводная часть обеспечивает подготовку студентов к выполнению заданий работы.

В ее состав входят:

– формулировка темы, целей и задач занятия;

– обоснование значимости темы для профессиональной подготовки;

– связь с другими разделами курса;

– изложение теоретических основ;

– разъяснение методов и приёмов выполнения заданий;

– требования к результату работы;
– инструктаж по технике безопасности;
– проверка готовности студентов;
– пробное выполнение заданий;
– указания по самоконтролю.

Основная часть предполагает самостоятельное выполнение заданий студентами. Она может сопровождаться:

– дополнительные разъяснения по ходу работы;
– устранение затруднений;
– текущий контроль и оценка результатов;
– поддержка работоспособности технических средств;
– ответы на вопросы студентов.

Заключительная часть содержит:

– подведение итогов занятия (анализ успехов и недочётов);
– оценка работы отдельных студентов;
– ответы на вопросы;
– рекомендации по устранению пробелов в знаниях и навыках;
– информация о подготовке к следующему занятию.

Вводная и заключительная части практического занятия проводятся фронтально. Основная часть выполняется каждым студентом индивидуально. Допустимо совместное выполнение в команде, если это предусмотрено.

11.2. 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.

В процессе выполнения самостоятельной работы у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет ему развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основными методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающихся, являются источники из перечня печатных и электронных учебных изданий, указанных в таблице 8. Кроме этого, обучающийся может пользоваться электронными ресурсами, указанными в таблицах 9 и 11.

11.3. Методические указания для обучающихся по прохождению консультаций.

По изучаемой дисциплине проводятся следующие виды консультаций:

Консультация перед экзаменом - проводится с целью:

– уточнения организационных моментов;
– систематизации знаний;
– ответы на вопросы, вызывающие трудности при подготовке к экзамену.

Консультация имеет форму лекции, после которой преподаватель отвечает на вопросы студентов или в виде беседы в форме "ответ-вопрос".

Консультация со слабоуспевающими студентами - предназначена для:

– ликвидации пробелов при изучении дисциплины;
– разъяснения спорных вопросов и вопросов, наиболее сложных для изучения;
– закрепления пройденного материала;
– ликвидации академических задолженностей.

Проводится регулярно согласно графику консультаций преподавателя (не реже 1 раза в 2 недели).

Консультация по проектной и научно-исследовательской деятельности обучающихся - проводится с целью:

- расширения научного кругозора обучающихся;
- рассмотрения вопросов, не включенных в программу изучаемой дисциплины;
- углубленного изучения материала курса;
- помощи обучающимся в подготовке научных статей и докладов на конференции;
- подготовки к участию в конкурсах и олимпиадах.

Проводится регулярно согласно графику консультаций преподавателя или по устной договоренности между обучающимся и преподавателем.

11.4. 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. 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;
- систематическая проверка выполнения индивидуальных и домашних заданий;
- защита отчетов по лабораторным работам;
- проведение контрольных работ;
- тестирование;
- контроль самостоятельных работ;
- проведение контрольных работ;
- выполнения контрольной работы заочников;
- контроль курсового проектирования;
- контроль выполнения курсовых работ;
- доклад на научной конференции;
- написание научной статьи.

Контроль осуществляется путем проведения опросов, проверки выполнения заданий на практических занятиях / лабораторных работах. Преподавателем осуществляется текущая оценка сформированности индикаторов УК-7.У.1, УК-7.В.1. Даты проведения текущего контроля по указанным заданиям сообщаются обучающимся заранее. Студент должен выполнить все предусмотренные контрольные мероприятия не позднее указанного срока. Результаты текущего контроля учитываются при проведении промежуточной аттестации.

11.5. 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, так и с использованием электронных средств обучения.

Можно выделить основные уровни теста, в которых проверка возрастает от контроля знаний (индикатор достижения компетенции - "знать") до применения навыков при решении типовых и нетиповых задач ((индикаторы достижения компетенции - "уметь" и "владеть"):

- Первый уровень - узнавание ранее изученного материала;

– Второй уровень - репродуктивный - в заданиях не содержится материала для ответа или же его извлечение требует не только запоминания материала, но и его понимания (подстановка, конструктивный тест, типовая задача);

– Третий уровень - нетиповые задачи повышенной сложности, для которых требуется самостоятельное нахождение методов решения;

– Смешанный - использование элементов всех трех уровней для проверки разных индикаторов достижения компетенций.

Критерии оценки тестовых работ базируются на 100-бальной шкале согласно Таблице 14:

– менее 51 - "не зачтено" или "неудовлетворительно" (2);
– от 51 до 69 - "зачтено" или "удовлетворительно" (3);
– от 70 до 89 - "зачтено" или "хорошо" (4);
– от 90 до 100 - "зачтено" или "отлично" (5).

11.6. 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».

Зачет проводится в одной из следующих форм:

– зачет проводится в устной форме в виде ответа на один или несколько вопросов по дисциплине;
– зачет проводится в письменной форме в виде теста;
– зачет проводится с применением средств электронного обучения (СДО ГУАП).

В случае дистанционной формы промежуточной аттестации зачет проводится в виде теста с применением средств электронного обучения.

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