

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 образовательной программы

Ст.преподаватель

(должность, уч. степень, звание)

А.В. Гаврилова

(инициалы, фамилия)



(подпись)

« 25 » февраля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код направления подготовки/ специальности	38.05.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Таможенное дело
Наименование направленности/ специализации	Правоохранительная деятельность
Форма обучения	очная
Год приема	2026

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

преподаватель

(должность, уч. степень, звание)

10.02.2026

(подпись, дата)

Сушко Д.Н.

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 1

« 10 » февраля 2026г, протокол № 6

Заведующий кафедрой № 1

д.ю.н., проф.

(уч. степень, звание)

10.02.2026

(подпись, дата)

В.М. Чибинёв

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора ИФ ГУАП по методической работе

Зам.директора

(должность, уч. степень, звание)

10.02.2026

(подпись, дата)

Н.В.Шустер

(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу специалитета по направлению подготовки/ специальности 38.05.02 «Таможенное дело» направленности/специализации «Правоохранительная деятельность». 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.

Приоритетными положениями данной программы являются:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- достижение целостности знаний об организме человека, его культуре как системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;
- ориентация теоретического, методического и практического материала на решение задач обучения студентов умениям физической самоподготовки, самосовершенствованию средствами физической культуры;
- учет профессиональной направленности вуза, кадрового состава и потенциала кафедры физической культуры и спорта, специфики организации учебного процесса и возможностей спортивной базы.

В программе раскрываются цель и задачи предмета «Прикладная физическая культура», основные положения организации физического воспитания в вузе, организационно-методические аспекты занятий физической культурой, средства и методы оздоровительной физкультуры, теоретические ценностные ориентиры студентов на физическую культуру и здоровый образ жизни, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания и др.

Результатом образования в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Физическая культура является средством сохранения и укрепления здоровья человека, его физического совершенства, рациональной формой использования свободного времени, повышения общественной и трудовой активности, формирования гармонически развитой личности.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: практические занятия.

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

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 на практике 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 укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОП

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение

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) (час)	ЛР (час)	КП/КР (час)	СР (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «легкая атлетика»		7			8
Раздел 2. . Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Футбол		7			8
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Настольный теннис		7			8
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Волейбол		7			7
Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «Кроссовая подготовка»		6			7
Итого в семестре:		34			38
Семестр 3					
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «легкая атлетика»		7			8
Раздел 2. . Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Футбол		7			8
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Настольный теннис		7			8
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Волейбол		7			7

Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «Кроссовая подготовка»		6			7
Итого в семестре:		34			38
Семестр 4					
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «легкая атлетика»		7			8
Раздел 2. . Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Футбол		7			8
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Настольный теннис		7			8
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Волейбол		7			7
Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «Кроссовая подготовка»		6			7
Итого в семестре:		34			38
Семестр 5					
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «легкая атлетика»		7			8
Раздел 2. . Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Футбол		7			8
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Настольный теннис		7			8
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Волейбол		7			7
Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «Кроссовая подготовка»		6			7
Итого в семестре:		34			38
Семестр 6					
Раздел 1. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «легкая атлетика»		7			1
Раздел 2. . Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Футбол		7			2
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Настольный теннис		7			1
Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «спортивных и подвижных игр». Волейбол		7			1

Раздел 5. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре отделения «Кроссовая подготовка»		6			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.	Т 2.1 Совершенствование техники бега	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование Техника прыжков в длину Прыжок в длину «согнув ноги» Полёт Приземление	7	7	
2.	Т 2.2 Совершенствование основ футбольной техники.	Совершенствование техники приема и передачи мяча, индивидуальная работа с мячом, удары по воротам. Техника игры вратаря, ловля мяча, отбивание, ввод мяча в игру	7	7	
3.	Т 2.3 Совершенствование техники игры в настольный теннис	Совершенствование техники настольного тенниса, подачи, атакующие удары, подрезки, топ-спины, боковые вращения.	7	7	
4.	Т 2.4 Совершенствование	Совершенствование технических приемов игры в	7	7	

	ие техники игры в волейбол.	волейбол, стойки и перемещения, передачи, подачи, атакующие удары, блокирование.			
5.	Т 2.5 Совершенствован ие техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, старт, разбег, бег по дистанции, финиширование	6	6	
Семестр 3					
1.	Т 3.1 Совершенствован ие техники бега	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, разбег, финиширование. Эстафетный бег Совершенствование техники прыжков в длину. Работа с метательными снарядами	7	7	
2.	Т 3.2 Совершенствован ие футбольной техники.	Совершенствование техники приема и передачи мяча, индивидуальная работа с мячом, удары по воротам. Техника игры вратаря. Ведение мяча, обводки, стеночки, забегания.	7	7	
3.	Т 3.3 Совершенствован ие техники игры в настольный теннис	Совершенствование техники настольного тенниса, подачи, атакующие удары, подрезки, топ-спины, боковые вращения. Прием подач	7	7	
4.	Т 3.4 Совершенствован ие техники игры в волейбол.	Совершенствование технических приемов игры в волейбол, стойки и перемещения, передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Прием мяча двумя руками снизу Нижняя прямая подача мяча Верхняя подача мяча	7	7	
5.	Т 3.5 Совершенствован ие техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, старт, разбег, бег по дистанции, финиширование	6	6	
Семестр 4					
1.	Т 4.1 Совершенствован ие техники бега	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафетный бег	7	7	

		Совершенствование техники прыжков в длину. Работа с метательными снарядами			
2.	Т 4.2 Изучение тактики игры в футбол.	Совершенствование техники приема, передачи и ведения мяча, ударов по воротам. Техника игры вратаря. Правила игры. Расстановка футболистов. Тактические схемы.	7	7	
3.	Т 4.3 Изучение тактики игры настольный теннис	Совершенствование техники настольного тенниса. Правила игры. Тактические схемы. Стратегия подач в партии. План на игру.	7	7	
4.	Т 4.4 Изучение тактики игры в волейбол.	Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Правила игры. Расстановка волейболистов. Тактические схемы.	7	7	
5.	Т 4.5 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, старт, разбег, бег по дистанции, финиширование. Тактика бегуна на длинные дистанции	6	6	
Семестр 5					
1.	Т 5.1 Совершенствование техники бега	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафетный бег Совершенствование техники прыжков в длину. Работа с метательными снарядами. Контрольные соревнования.	7	7	
2.	Т 5.2 Изучение тактики игры в футбол.	Совершенствование техники приема, передачи и ведения мяча, ударов по воротам. Техника игры вратаря. Тактические схемы. Тактика игры. Контрольные соревнования.	7	7	
3.	Т 5.3 Изучение тактики игры настольный теннис	Совершенствование техники настольного тенниса. Стратегия подач в партии. План на игру. Тактические схемы. Тактика игры. Контрольные соревнования.	7	7	
4.	Т 5.4 Изучение тактики игры в волейбол.	Совершенствование технических приемов игры в волейбол.	7	7	

		Тактические схемы. Тактика игры. Контрольные соревнования.			
5.	Т 5.5 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бегуна на длинные дистанции Контрольные соревнования.	6	6	
Семестр 6					
1.	Т 6.1 Совершенствование техники бега	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контрольные соревнования.	7	7	
2.	Т 6.2 Изучение тактики игры в футбол.	Совершенствование технических действий. Тактика игры. Контрольные соревнования.	7	7	
3.	Т 6.3 Изучение тактики игры настольный теннис	Совершенствование техники настольного тенниса. Тактика игры. Контрольные соревнования.	7	7	
4.	Т 6.4 Изучение тактики игры в волейбол.	Совершенствование техники игры в волейбол. Тактические схемы. Тактика игры. Контрольные соревнования.	7	7	
5.	Т 6.5 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Тактика бегуна на длинные дистанции Контрольные соревнования.	6	6	
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)	106	28	28	28	28	4
Курсовое проектирование (КП, КР)						
Расчетно-графические задания (РГЗ)						
Выполнение реферата (Р)						
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)						
Домашнее задание (ДЗ)						
Контрольные работы заочников (КРЗ)	42	10	10	10	10	2
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)						
Всего:	158	38	38	38	38	6

5. Перечень учебно-методического обеспечения

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 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)
	Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178	
	Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=754646	
	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358	
	Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близовский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255	

	Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. http://znaniyum.com/catalog.php?bookinfo=507251	
--	---	--

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: // window.edu.ru/	Единое окно доступа к информационным ресурсам

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	Универсальный спортивный зал (ФОК) ул.Матросова д.4	
2	Лекционная аудитория (для лекционных занятий)	Аудитория укомплектована специализированной мебелью, оборудованием, техническими средствами обучения, служащими для

		представления учебной информации большой аудитории, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).
3	Аудитория для практических занятий	Аудитория укомплектована специализированной мебелью, оборудованием, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории
4	Аудитории общего пользования (для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Аудитория укомплектована специализированной мебелью, оборудованием, техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории
5	Библиотека (для самостоятельной работы)	Помещения укомплектованы специализированной мебелью, оборудованием, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду ГУАП

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	1. Обязательное прохождение медицинского осмотра. 2. Постоянное посещение учебных занятий. 3. Сдача практических нормативов. 4. Достаточный уровень теоретических знаний

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
1.	Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни	УК-7.У.1

	человека?	
2.	Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.	УК-7.В.1
3.	Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.	УК-7.В.1
4.	Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	УК-7.У.1
5.	Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.	УК-7.В.1
6.	Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.	УК-7.В.1
7.	Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	УК-7.У.1
8.	Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.	УК-7.В.1
9.	Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.	УК-7.В.1
10.	Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.	УК-7.У.1
11.	Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями, выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.	УК-7.В.1
12.	Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.	УК-7.В.1
13.	Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?	УК-7.У.1
14.	В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.	УК-7.В.1
15.	Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики, составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.	УК-7.В.1
16.	Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его составляющие.	УК-7.У.1
17.	Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.	УК-7.В.1
18.	Расскажите, как можно определить функциональное состояние организма, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).	УК-7.В.1
19.	Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека?	УК-7.У.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

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Код индикатора
1.	Умственное утомление это: а) объективное состояние организма человека; б) субъективное ощущение человека; в) психофизиологическая особенность человека.	УК-7.В.1
2.	Умственная усталость это: а) субъективное ощущение человека; б) объективное состояние организма; в) психологическая особенность человека.	УК-7.У.1
3.	При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа): а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга; б) сужение сосудов внутренних органов; в) расширение периферических сосудов конечностей; г) расширение сосудов внутренних органов.	УК-7.В.1
4.	В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа): а) увеличение время реакции; б) уменьшение время реакции; в) снижение устойчивости внимания; г) повышение сосредоточения внимания.	УК-7.В.1
5.	Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа): а) пониженная температура воздуха; б) хорошее состояние здоровья; в) тишина; г) шум; д) хорошая освещенность рабочего помещения.	УК-7.У.1
6.	К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилу) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддержание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов? а) незначительное утомление; б) значительное утомление; в) резкое утомление.	УК-7.В.1
7.	Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют: а) «ритмики»; б) «аритмики»; в) «синхронники».	УК-7.В.1
8.	Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни: 11 а) понедельник, вторник, среда; б) суббота, воскресенье, понедельник; в) вторник, среда, четверг.	УК-7.У.1

9.	В каком семестре период вработывания будет короче? а) весеннем; б) осеннем	УК-7.В.1
10.	В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее? а) весеннем; б) осеннем.	УК-7.В.1
11.	Снижение двигательной активности вызывает состояние: а) гипоксии; б) гиподинамии; в) гипокинезии.	УК-7.У.1
12.	Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу: а) позо-тонические; б) статические; в) упражнения на развитие аэробной выносливости	УК-7.В.1

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

№ п/п	Перечень контрольных работ
	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
(Ниже приводятся рекомендации по составлению данного раздела)

11.1. Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала.

Не предусмотрено

11.2. Методические указания для обучающихся по участию в семинарах
Не предусмотрено

11.3. 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 обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;

развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;
обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

познавательная;

развивающая;

воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;

аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;

творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач.

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

в интерактивной форме (решение ситуационных задач, занятия по моделированию реальных условий, деловые игры, игровое проектирование, имитационные занятия, выездные занятия в организации (предприятия), деловая учебная игра, ролевая игра, психологический тренинг, кейс, мозговой штурм, групповые дискуссии);

в не интерактивной форме (выполнение упражнений, решение типовых задач, решение ситуационных задач и другое).

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

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы – ЛФК).

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) - состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты второго и старших курсов основной

медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. Спортивно-подготовительные группы готовят разрядников

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся от 4 до 8 часов в неделю.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены студенты 1 курса, имеющие достаточную физическую и специальную подготовленность в избранном виде спорта.

Перевод студентов из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года. В случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

Требования к проведению практических занятий

На каждом практическом занятии обучающийся получает вариант индивидуального задания в соответствии с его номером в списке группы. Перед началом занятия обучающемуся следует внимательно ознакомиться с методическими указаниями по его выполнению. В соответствии с заданием обучающийся должен решить поставленную перед ним задачу, оформить и защитить отчет по практической работе.

11.4. Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ

Не предусмотрено

11.5. Методические указания для обучающихся по прохождению курсового проектирования/выполнения курсовой работы

Не предусмотрено

11.6. Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

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

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

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

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающихся являются:

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

11.7. Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

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

11.8. Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. Она включает в себя:

- экзамен – форма оценки знаний, полученных обучающимся в процессе изучения всей дисциплины или ее части, навыков самостоятельной работы, способности применять их для решения практических задач. Экзамен, как правило, проводится в период экзаменационной сессии и завершается аттестационной оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

- 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».

- дифференцированный зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся при изучении дисциплины, при выполнении курсовых проектов, курсовых работ, научно-исследовательских работ и прохождении практик с аттестационной оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

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