

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

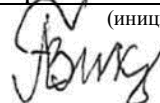
УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель образовательной программы

Ст.преподаватель

(должность, уч. степень, звание)

А.В. Гаврилова

(инициалы, фамилия)



(подпись)

« 25 » февраля 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(Наименование дисциплины)

|                                                       |                                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Код направления подготовки/<br>специальности          | 38.05.02                        |
| Наименование направления<br>подготовки/ специальности | Таможенное дело                 |
| Наименование направленности/<br>специализации         | Правоохранительная деятельность |
| Форма обучения                                        | очно-заочная                    |
| 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 «Физическая культура» 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.

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 2 зачетных единицы, 72 часа.

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 обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

| Категория (группа) компетенции | Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальные компетенции      | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.3.1 знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни<br>УК-7.У.1 уметь применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки |

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют 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 |
|----------------------------------------------------|-------|---------------------------|
|                                                    |       | №1                        |
| 1                                                  | 2     | 3                         |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины,</b><br>ЗЕ/ (час) | 2/ 72 | 2/ 72                     |
| <b>Из них часов практической подготовки</b>        |       |                           |
| <b>Аудиторные занятия, всего час.</b>              | 34    | 34                        |
| в том числе:                                       |       |                           |

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

#### 4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

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

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

| Разделы, темы дисциплины                                                                        | Лекции (час) | ПЗ (СЗ) (час) | ЛР (час) | КП/КР (час) | СР (час)  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------|-------------|-----------|
| <b>Семестр 1</b>                                                                                |              |               |          |             |           |
| Раздел 1.<br>Физическая культура и спорт, Биологические основы физической культуры              | 3            | 3             |          |             | 6         |
| Раздел 2.<br>Здоровый образ жизни у студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья       | 4            | 4             |          |             | 8         |
| Раздел 3.<br>Основы методики спортивной тренировки.                                             | 3            | 3             |          |             | 8         |
| Раздел 4.<br>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.               | 4            | 4             |          |             | 8         |
| Раздел 5.<br>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 3            | 3             |          |             | 8         |
| Итого в семестре:                                                                               | 17           | 17            |          |             | 38        |
| <b>Итого</b>                                                                                    | <b>17</b>    | <b>17</b>     | <b>0</b> | <b>0</b>    | <b>38</b> |
|                                                                                                 |              |               |          |             |           |

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 |
|---------------|---------------------------------------------------------|
|               |                                                         |

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 |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |                                       |                      |
|           | Тема 1.1.<br>Физическая культура и спорт,<br>Биологические основы физической культуры       | Физическая культура- часть общечеловеческой культуры<br>Физическое воспитание — педагогический процесс<br>Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности<br>Адаптация и ее виды<br>Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы<br>Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности<br>Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.<br>Современные Олимпийские игры. Динамика их развития<br>Организм человека как сложная биологическая система.<br>Обмен веществ. Энергетический баланс.<br>Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом. | 3                   |                                       |                      |
|           | Тема 1.2<br>Здоровый образ жизни у студентов.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья | Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического процесса.<br>Факторы, влияющие на здоровье человека.<br>Составляющие элементы здорового образа жизни<br>Режим труда и отдыха<br>Рациональное питание<br>Оптимальная двигательная активность<br>Закаливание организма<br>Отказ от вредных привычек<br>Соблюдения правил личной и общественной гигиены.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                   |                                       |                      |
|           | Тема 1.3<br>Основы методики спортивной тренировки                                           | Методические принципы спортивной тренировки<br>Разделы спортивной подготовки.<br>Средства и методы воспитания физических качеств.<br>Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.<br>Структура учебно-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                   |                                       |                      |

|       |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
|       |                                                                                               | тренировочного задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |  |  |
|       | Тема 1.4<br>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.              | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных физ. упражнений: утренняя гигиеническая гимнастика ее цели и содержания, физ. упражнения в течение дня, их цель и содержание, спортивная тренировка<br>Содержание и структура самостоятельной спортивной тренировки<br>Контроль эффективности самостоятельных занятий                                                              | 4  |  |  |
|       | Тема 1.5<br>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Врачебный контроль как обязательное мероприятие. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости. | 3  |  |  |
| 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 |                                 |                     |                                       |                      |
|                                 |                                 |                     |                                       |                      |
| 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 1, час |
|---------------------------------------------------|------------|----------------|
| 1                                                 | 2          | 3              |
| Изучение теоретического материала дисциплины (ТО) | 14         | 14             |
| Курсовое проектирование (КП, КР)                  |            |                |
| Расчетно-графические задания (РГЗ)                |            |                |
| Выполнение реферата (Р)                           |            |                |
| Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ) | 24         | 24             |
| Домашнее задание (ДЗ)                             |            |                |
| Контрольные работы заочников (КРЗ)                |            |                |
| Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)        |            |                |
| Всего:                                            | 38         | 38             |

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения

для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 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/<br>URL адрес                                                                                          | Библиографическая ссылка                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=432358">http://znanium.com/bookread2.php?book=432358</a>     | 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.                                                                                                                             |                                                                     |
| <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178</a> | 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.                                                                                                      |                                                                     |
| <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=754646">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=754646</a> | Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с.                                                                                                                                                                            |                                                                     |
|                                                                                                             | Физическая культура студента ГУАП : учебно-методическое пособие / С. В. Алексеева, Л. Б. Ефимова-Комарова ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - Санкт-Петербург: Изд-во ГУАП, 2022. - 151 с. : рис. - Библиогр.: с. 149 (14 назв.). - Б. ц. - Текст : непосредственное. |                                                                     |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                           | Развитие силовых качеств у девушек на занятиях физической культурой в вузе учебно-методическое пособие / И. Б. Пилина, Н. Ю. Слуцкая, Ю. В. Антипина ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2022 - 127 с. : рис., табл. - Б. ц. - Текст : непосредственный. |  |
| <a href="https://e.lanbook.com/book/512145">https://e.lanbook.com/book/512145</a>         | Бардамов, Г. Б. Базовые виды спорта. Методико-практические основы дисциплины : учебник для вузов / Г. Б. Бардамов, С. В. Ободоева. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 232 с. — ISBN 978-5-507-53842-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.                                  |  |
| URL:<br><a href="https://e.lanbook.com/book/512061">https://e.lanbook.com/book/512061</a> | Стеблецов, Е. А. Биомеханика физических упражнений : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 220 с. — ISBN 978-5-507-54913-9.                                                                                                          |  |

## 7. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

| URL адрес                                                   | Наименование                                  |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <a href="http://window.edu.ru/">http: // window.edu.ru/</a> | 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                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обязательное прохождение медицинского осмотра.</li> <li>2. Постоянное посещение учебных занятий.</li> <li>3. Сдача практических нормативов.</li> <li>4. Достаточный уровень теоретических знаний</li> </ol> |

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности

компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 – Критерии оценки уровня сформированности компетенций

| Оценка компетенции                    | Характеристика сформированных компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-балльная шкала                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| «отлично»<br>«зачтено»                | Обучающийся:<br>– глубоко и всесторонне усвоил программный материал;<br>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;<br>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно связывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;<br>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;<br>– делает выводы и обобщения;<br>– свободно владеет системой специализированных понятий.<br>– правильно выполнил от 90% до 100% тестовых заданий <sup>**</sup> . |
| «хорошо»<br>«зачтено»                 | Обучающийся:<br>– твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;<br>– не допускает существенных неточностей;<br>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;<br>– аргументирует научные положения;<br>– делает выводы и обобщения;<br>– владеет системой специализированных понятий.<br>– правильно выполнил от 70% до 89% тестовых заданий <sup>**</sup> .                                                                   |
| «удовлетворительно»<br>«зачтено»      | – обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы;<br>– допускает несущественные ошибки и неточности;<br>– испытывает затруднения в практическом применении знаний направления;<br>– слабо аргументирует научные положения;<br>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;<br>– частично владеет системой специализированных понятий.<br>– правильно выполнил от 51% до 69% тестовых заданий <sup>**</sup> .                    |
| «неудовлетворительно»<br>«не зачтено» | – обучающийся не усвоил значительной части программного материала;<br>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;<br>– испытывает трудности в практическом применении знаний;<br>– не может аргументировать научные положения;<br>– не формулирует выводов и обобщений.<br>– правильно выполнил менее 51% тестовых заданий <sup>**</sup> .                                                                                                                            |

### 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 человека?                                                        | УК-7.3.1   |
| 2.  | Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.                                                                                                     | УК-7.У.1   |
| 3.  | Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.                                     | УК-7.3.1   |
| 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-7.3.1   |
| 6.  | Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.                                                                                                       | УК-7.У.1   |
| 7.  | Общие требований безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.                                                                                                | УК-7.3.1   |
| 8.  | Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.                                                                                                    | УК-7.У.1   |
| 9.  | Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.                                                                     | УК-7.3.1   |
| 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-7.3.1   |
| 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.У.1   |
| 13. | Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?                                                                                        | УК-7.3.1   |
| 14. | В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.                                                                                        | УК-7.У.1   |
| 15. | Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики, составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.                                      | УК-7.3.1   |
| 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-7.3.1   |
| 18. | Расскажите, как можно определить функциональное состояние организма, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).               | 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:<br>а) объективное состояние организма человека;<br>б) субъективное ощущение человека;<br>в) психофизиологическая особенность человека.                                                                                                                                                                          | УК-7.3.1       |
| 2.    | Умственная усталость это:<br>а) субъективное ощущение человека;<br>б) объективное состояние организма;<br>в) психологическая особенность человека.                                                                                                                                                                                        | УК-7.У.1       |
| 3.    | При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):<br>а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;<br>б) сужение сосудов внутренних органов;<br>в) расширение периферических сосудов конечностей;<br>г) расширение сосудов внутренних органов.                          | УК-7.3.1       |
| 4.    | В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):<br>а) увеличение время реакции;<br>б) уменьшение время реакции;<br>в) снижение устойчивости внимания;<br>г) повышение сосредоточения внимания.                                                                                                     | УК-7.У.1       |
| 5.    | Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):<br>а) пониженная температура воздуха;<br>б) хорошее состояние здоровья;<br>в) тишина;<br>г) шум;<br>д) хорошая освещенность рабочего помещения.                                                                                                | УК-7.3.1       |
| 6.    | К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилону) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддержание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?<br>а) незначительное утомление;<br>б) значительное утомление;<br>в) резкое утомление. | УК-7.У.1       |
| 7.    | Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:<br>а) «ритмики»;<br>б) «аритмики»;<br>в) «синхронники».                                                                                                                                                                            | УК-7.3.1       |
| 8.    | Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни: 11<br>а) понедельник, вторник, среда;<br>б) суббота, воскресенье, понедельник;<br>в) вторник, среда, четверг.                                                                                                     | УК-7.У.1       |

|     |                                                                                                                                                            |          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 9.  | В каком семестре период вработывания будет короче?<br>а) весеннем;<br>б) осеннем                                                                           | УК-7.3.1 |
| 10. | В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?<br>а) весеннем;<br>б) осеннем.                                                             | УК-7.У.1 |
| 11. | Снижение двигательной активности вызывает состояние:<br>а) гипоксии;<br>б) гиподинамии;<br>в) гипокинезии.                                                 | УК-7.3.1 |
| 12. | Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:<br>а) позо-тонические;<br>б) статические;<br>в) упражнения на развитие аэробной выносливости | УК-7.У.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                                                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Знания, двигательные умения и навыки. Этапы обучения двигательному действию.    |
| 2.    | Методы и средства спортивной тренировки.                                        |
| 3.    | Физические упражнения как основное средство физического воспитания.             |
| 4.    | Ловкость и гибкость. Методика воспитания.                                       |
| 5.    | Сила. Методика воспитания.                                                      |
| 6.    | Быстрота. Методика воспитания.                                                  |
| 7.    | XXXI Летние Олимпийские игры.                                                   |
| 8.    | XXII Зимние Олимпийские игры.                                                   |
| 9.    | Чемпионаты России по футболу.                                                   |
| 10.   | Чемпионаты России по мини-футболу.                                              |
| 11.   | Чемпионат Мира по футболу 2022 года.                                            |
| 12.   | Чемпионат Мира по хоккею с шайбой 2022 года.                                    |
| 13.   | Хоккей с шайбой. КХЛ. История, регламент.                                       |
| 14.   | Баскетбол. Историческая справка. Правила игры. Крупнейшие соревнования.         |
| 15.   | Баскетбол. Единая лига ВТБ.                                                     |
| 16.   | Волейбол. Историческая справка. Правила игры. Крупнейшие соревнования.          |
| 17.   | Волейбол. Суперлига.                                                            |
| 18.   | Регби. Историческая справка. Правила игры. Крупнейшие соревнования.             |
| 19.   | Гандбол. Историческая справка. Правила игры. Крупнейшие соревнования.           |
| 20.   | Настольный теннис. Историческая справка. Правила игры. Крупнейшие соревнования. |
| 21.   | Легкая атлетика. Крупнейшие соревнования.                                       |
| 22.   | Биатлон. Крупнейшие соревнования.                                               |
| 23.   | Лыжные гонки. Крупнейшие соревнования.                                          |
| 24.   | Водные виды спорта. Крупнейшие соревнования.                                    |
| 25.   | Теннис. Правила игры. Крупнейшие соревнования.                                  |
| 26.   | Пандемия COVID-19 и современный спорт                                           |

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.

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 практического занятия.

### 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.

### **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. Самостоятельная работа студентов является внеаудиторной формой изучения курса, которая представляет собой активное, целенаправленное приобретение студентами новых знаний и умений при отсутствии непосредственного участия преподавателей. Тем не менее, самостоятельную работу необходимо постоянно контролировать и оценивать ее результаты.

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в виде опроса и обсуждения на семинарских занятиях, в форме тестирования при реализации модульно-рейтинговой системы оценки знаний по завершении каждого модуля, на зачете и экзамене.

Необходимыми формами самостоятельной работы студентов являются:

- изучение и конспектирование учебной, научной, в том числе монографической литературы в сфере гражданского права;
- анализ нормативно-правовых актов;
- анализ материалов судебной практики;
- подготовка к семинарским и практическим занятиям, в том числе в форме докладов и деловых игр.

Студент должен обязательно планировать осуществление самостоятельной работы по изучению дисциплины «Физическая культура» учитывая тематический план дисциплины, планы семинарских занятий и даты проведения промежуточного и итогового контроля.

Студенту необходимо уделять внимание всем новым юридическим терминам и категориям. Рекомендуются составление глоссария, в который можно заносить основные термины, связанные с гражданским правом, в алфавитном порядке. Это удобно и для упорядочения информации и для ее быстрого поиска в случае необходимости.

Существенную часть самостоятельной работы студента представляет собой подготовка докладов к семинарам, которая предполагает проработку материала, его обобщение и изложение. При подготовке доклада необходимо ясно выражать свои мысли, формулировать четкие фразы. Выводы должны быть краткими, но обоснованными. Доклад может сопровождаться презентациями, которые выполняются с помощью специальных компьютерных программ, например, Microsoft office Power Point. Выступление докладчика начинается объявлением темы доклада (сообщения) и завершается собственными выводами по озвученному вопросу.

Занимаясь самостоятельной работой студент развивает аналитические способности, становится более организованным и дисциплинированным. Систематический анализ научного материала и нормативно-правовых актов способствует глубокому усвоению полученных знаний, их систематизации и формированию необходимых общекультурных и профессиональных компетенций.

Одним из видов самостоятельной работы студента является подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождению. Для подготовки к промежуточной аттестации студенту необходимо использовать следующие формы работы:

- ознакомление с примерным перечнем вопросов к зачету.
- -изучение и конспектирование учебной, научной, в том числе монографической литературы в сфере гражданского права;
- -анализ нормативно-правовых актов;
- -анализ материалов судебной практики;

Необходимо иметь в виду, что нормативно-правовые акты и материалы судебной практики периодически изменяются. Приведенный в пособии перечень нормативно-правовых актов содержит указания на официальную публикацию документа и действующую редакцию, но студентам при изучении необходимо отслеживать все изменения и использовать только актуальную редакцию.

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание эссе, курсовой работы, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература. Основная литература - это учебники и учебные пособия. Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно - справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;

- в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет - источником целесообразно также выделять важную информацию;

- если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Цитата - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

Тезисы - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

Аннотация - очень краткое изложение содержания прочитанной работы. Резюме

- наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов.

Методическими материалами, направляющими самостоятельную работу обучающихся являются: учебно-методический материал по дисциплине; методические

указания по выполнению контрольных работ (для обучающихся по заочной форме обучения).

#### 11.2. 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.

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).

#### **Методические указания для обучающихся по выполнению контрольных работ**

Контрольная работа представляет собой развёрнутое изложение результатов изучения избранной студентом темы учебной дисциплины.

Работа требует от студента знания правовых и литературных источников, последовательности и аргументации изложения, определения личной позиции.

Выполнение работы включает ряд этапов:

Выбор темы, подбор и изучение нормативных правовых актов и литературы; Разработка рабочего плана и основных вопросов; Сбор, анализ и обобщение материалов по теме;

Формирование основных теоретических положений, практических выводов и рекомендаций;

Оформление контрольной работы.

Работа должна включать в себя: оглавление, введение, изложение двух-трёх вопросов (2-3 главы), краткие выводы (заключение), список используемой литературы. В работе должны быть проставлены страницы. Объём контрольной работы – до 15 машинописных страниц.

При оформлении работы необходимо учитывать следующие требования:

Во-первых, во введении следует обосновать актуальность и важность избранной

темы, её теоретическое и практическое значение (2-3 стр.).

Во-вторых, в основной части дать обзор нормативных правовых актов, литературы, анализ исследуемой проблемы, высказать своё отношение к изучаемому вопросу (15 стр.).

В-третьих, в заключении необходимо подвести итоги исследования, сделать выводы и дать рекомендации, направленные на решение изучаемой проблемы (2-3 стр.).

В-четвёртых, при использовании в работе цитат, примеров, норма права, статистических данных и.т.д. следует сделать соответствующие сноски, которые могут даваться внизу на каждой странице либо в списке используемой литературы.

На титульном листе работы указываются: учебная дисциплина, тема работы, курс, группа, ф.и.о. руководителя работы, дата.

## ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Примерные темы и этапы подготовки контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

### **Этапы:**

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.

Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Производственная гимнастика.

### **1 семестр**

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

### **2 семестр**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

### **3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

#### **4 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

## **5 семестр**

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

## **6 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.

7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время. 35
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

11.3. 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.

11.4. 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.<br>Подпись внесшего изменения | Содержание изменений и дополнений | Дата и № протокола заседания кафедры | Подпись зав. кафедрой |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                                                     |                                   |                                      |                       |
|                                                                     |                                   |                                      |                       |
|                                                                     |                                   |                                      |                       |
|                                                                     |                                   |                                      |                       |
|                                                                     |                                   |                                      |                       |