МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Кафедра №64

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель направления
доц.,к.т.н.,доц.
(должность, уч. степень, звание)
А.В. Шахомиров
(подпись)

«15» мая 2018г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код направления	09.05.01
Наименование направления/ специальности	Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения
Наименование направленности	Автоматизированные системы обработки информации и управления
Форма обучения	очная

Санкт-Петербург 2018г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил(а)

кпн, доцент Виноградов И.Г

должность, уч. степень, звание подпись, дата 15.05.18 инициалы, фамилия

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«15»05 2018 г, протокол № 10

Заведующий кафедрой № 6

к.п.н.,доц. В.М. Башкин

должность, уч. степень, звание подпись, дата 15.05.18 инициалы, фамилия

Ответственный за ОП 09.05.01(02)

доц.,к.т.н.,доц. А.В. Шахомиров

должность, уч. степень, звание подпись, дата 15.05.18 инициалы, фамилия

Заместитель директора института (декана факультета) № 1 по методической работе

Ст.преподаватель В.Е. Таратун

должность, уч. степень, звание подпись, дата 15.05.18 инициалы, фамилия

Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в вариативную часть образовательной программы подготовки обучающихся по специальности 09.05.01 «Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения» направленность «Автоматизированные системы обработки информации и управления». Дисциплина реализуется кафедрой №64.

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника

общекультурных компетенций:

ОК-8 «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов предмета физической культуры в вузе, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков при выполнении двигательных действий.

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, итоговая 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.

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

- оздоровительных и развивающих (укрепление здоровья, гармоническое развитие тела, достижение высокой работоспособности и др.);
- образовательных (приобретение необходимых знаний в области физической культуры);
- воспитательных (формирование потребности в занятиях, в физическом самосовершенствовании, развитие и совершенствование положительных качеств личности, ее морально-волевых, нравственных и эстетических начал).

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

●**ОК-8** «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»:

- **знать** основные методы и средства физической культуры для подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- **уметь** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- **владеть** методами физического воспитания, средствам укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
- **иметь** опыт применения методов и средств физической культуры для подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина базируется на знаниях, ранее приобретенных студентами при изучении следующих дисциплин:

- Курс физической культуры в средней школе.
- Курс естествознания в средней школе.
- Курс основы безопасности жизнедеятельности в средней школе.

3. Объем дисциплины в ЗЕ/академ. час

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 1

Таблица 1 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам					
		№1	№2	№3	№4	№5	№6
1	2	3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/(час)	0/ 328	0/ 68	0/ 34	0/ 68	0/ 68	0/ 68	0/ 22
Аудиторные занятия, всего час., ***В том числе***	328	68	34	68	68	68	22
лекции (Л), (час)							
Практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	328	68	34	68	68	68	22
лабораторные работы (ЛР), (час)							
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)							
Экзамен, (час)							
Самостоятельная работа, всего							
Вид промежуточной аттестации: зачет, экзамен, дифференцированный зачет **(Зачет.Экз. Дифф. зач)**	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий

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

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

Разделы и темы дисциплины и их трудоемкость по каждой специализации приведены в таблицах 2.1-2.4

Таблица 2.1. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами спортивных игр**

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**26**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		8			
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		6			
Тема 1.3. Кроссовая подготовка		6			
Тема 1.4 Основы техники спринтерского бега		6			
Раздел 2.**Основы техники волейбола**		**30**			
Тема 2.1. Основы техники отдельных элементов волейбола		8			
Тема 2.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.		16			
Тема 2.3. Основы судейства игры в волейбол.		6			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**12**			
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 2					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**8**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		8			
Раздел 2. Основы техники баскетбола		**18**			
Тема 2.1. Основы техники отдельных элементов баскетбола		10			
Тема 2.2. Основы судейства игры в баскетбол.		8			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**8**			
Тема 3.1.Основы техники эстафетного бега.		4			
Тема 3.2.Основы техники прыжковых упражнений.		4			
Итого в семестре:		***34***			
Семестр 3					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**16**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		6			
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2			

Тема 1.3. Кроссовая подготовка		4			
Тема 1.4 Основы техники легкоатлетических прыжков		4			
Раздел 2. **Совершенствование техники волейбола**		**40**			
Тема 2.1. Совершенствование техники отдельных элементов волейбола		12			
Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в волейбол.		16			
Тема 2.3. Основы командного взаимодействия при игре в волейбол.		6			
Тема 2.4. Основы судейства игры в волейбол.		6			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**12**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2Общая и специальная силовая подготовка		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		**10**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		10			
Раздел 2. **Совершенствование техники баскетбола**		**48**			
Тема 2.1 Совершенствование техники отдельных элементов баскетбола		12			
Тема 2.2Основы индивидуальных действий при игре в баскетбол.		12			
Тема 2.3Основы командного взаимодействия при игре в баскетбол.		16			
Тема 2.4Особенности судейства игры в баскетбол.		8			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**10**			
Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических метаний.		4			
Тема 3.2. Основы техники бега на средние дистанции.		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 5					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**12**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			
Тема 1.2. Кроссовая подготовка		4			
Тема 1.3. Основы техники спортивной ходьбы		4			

Раздел 2. **Совершенствование техники волейбола**		**44**			
Тема 2.1.Основы техники и тактики защиты в волейболе.		16			
Тема 2.2.Основы техники и тактики нападения в волейболе.		16			
Тема 2.3Особенности техники и тактики пляжного волейбола.		8			
Тема 2.4Особенности судейства пляжного волейбола.		4			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**12**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2Общая и специальная силовая подготовка		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 6					
Раздел 1. **Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом**		**8**			
Тема 1.1.Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом		8			
Раздел 2. **Основы стритбола**		**14**			
Тема 2.1.Особенности техники и тактики стритбола.		10			
Тема 2.2.Особенности судейства пляжного волейбола.		4			
Итого в семестре:		***22***			
Итого:		**328**			

Таблица 2.2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами атлетической гимнастики**

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**26**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		8			
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		6			
Тема 1.3. Кроссовая подготовка		6			
Тема 1.4 Основы техники спринтерского бега		6			
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**		**36**			
Тема 2.1 Основы силовой подготовки.		6			
Тема 2.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах		18			
Тема 2.3 Основы круговой тренировки		6			
Тема 2.4 Основы гиревого спорта.		6			

Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**6**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 2					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**8**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		8			
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**		**18**			
Тема 2.1 Основы атлетической гимнастики		10			
Тема 2.2 Основы пауэрлифтинга.		8			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**8**			
Тема 3.1.Основы техники эстафетного бега.		4			
Тема 3.2.Основы техники прыжковых упражнений.		4			
Итого в семестре:		***34***			
Семестр 3					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**16**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		6			
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2			
Тема 1.3. Кроссовая подготовка		4			
Тема 1.4 Основы техники легкоатлетических прыжков		4			
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**		**40**			
Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики		12			
Тема 2.2 Основы индивидуальной тренировки в зале атлетической гимнастики		12			
Тема 2.3 Развитие физических качеств средствами атлетической гимнастики		8			
Тема 2.4 Основы судейства соревнований по силовым видам спорта.		8			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**12**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		6			
Итого в семестре:		***68***			

Семестр 4					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**12**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		12			
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**		**48**			
Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики		20			
Тема 2.2 Основы армрестлинга		12			
Тема 2.3 Совершенствование техники гиревого спорта.		12			
Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО		4			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**10**			
Тема 3.1 Основы техники легкоатлетических метаний.		4			
Тема 3.2 Основы техники бега на средние дистанции.		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 5					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**12**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			
Тема 1.2. Кроссовая подготовка		4			
Тема 1.3. Основы техники спортивной ходьбы		4			
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**		**44**			
Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики		24			
Тема 2.2. Совершенствование техники гиревого спорта		8			
Тема 2.3 Проведение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки.		8			
Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО		4			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**12**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2 Общая и специальная подготовка с предметами		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 6					
Раздел 1. **Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом**		**8**			
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий		8			

физической культурой и спортом					
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**		**14**			
Тема 2.1. Основы самостоятельных занятий по силовой подготовке		14			
Итого в семестре:		**22**			
Итого:		**328**			

Таблица 2.3. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами аэробики и шейпинга**

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**		**26**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		8			
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		6			
Тема 1.3. Кроссовая подготовка		6			
Тема 1.4 Основы техники спринтерского бега		6			
Раздел 2. **Основы шейпинга**		**30**			
Тема 2.1 Основы шейпинга		12			
Тема 2.2 Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге		10			
Тема 2.3 Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.		8			
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**		**12**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		**12**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		12			
Раздел 2. Основы стретчинга		**18**			
Тема 2.1 Основы стретчинга		12			
Тема 2.2 Музыкальное сопровождение при занятиях стретчингом.		6			
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		**4**			
Тема 3.1 Основы техники эстафетного бега.		4			
Итого в семестре:		***34***			

Семестр 3					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		**16**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		6			
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения		2			
Тема 1.3. Кроссовая подготовка		4			
Тема 1.4 Основы техники легкоатлетических прыжков		4			
Раздел 2. Основы степа и аэробики		**40**			
Тема 2.1 Основы аэробики		12			
Тема 2.2 Круговая тренировка при занятиях аэробикой		8			
Тема 2.3 Основы степ-аэробики.		12			
Тема 2.4 Основы судейства соревнований по танцам и аэробики.		8			
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		**12**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		**12**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		12			
Раздел 2. Основы спортивной аэробики		**48**			
Тема 2.1 Основы спортивной аэробики		18			
Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по аэробике		12			
Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в спортивной аэробике		10			
Тема 2.4 Особенности судейства спортивной аэробики.		8			
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		**12**			
Тема 3.1 Основы техники легкоатлетических метаний.		4			
Тема 3.2 Основы техники бега на средние дистанции.		8			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 5					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		**12**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		4			
Тема 1.2. Кроссовая подготовка		4			

Тема 1.3. Основы техники спортивной ходьбы		4			
Раздел 2. Основы танцевальной аэробики		**44**			
Тема 2.1 Основы танцевальной аэробики		16			
Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по танцевальной аэробике		16			
Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике		8			
Тема 2.4 Особенности судейства танцевальной аэробики.		4			
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		**12**			
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		6			
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		6			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 6					
Раздел 1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по направлению шейпинг и аэробика		**22**			
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом		10			
Тема 2.1. Особенности самостоятельных занятий аэробикой и степом.		12			
Итого в семестре:		***22***			
Итого:		**328**			

Таблица 2.4 – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению **Специальная медицинская группа**

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 1					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка**		**32**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		32			
Раздел 2. **Основы лечебной физической культуры по виду заболевания**		**36**			
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		36			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		**16**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		16			
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		**18**			

Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		18			
Итого в семестре:		***34***			
Семестр 3					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		**32**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		32			
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		**36**			
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		36			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		**32**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		32			
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		**36**			
Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		36			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 5					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		**32**			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		32			
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		**36**			
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		36			
Итого в семестре:		***68***			
Семестр 6					
Раздел 1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры		**22**			
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры		22			
Итого в семестре:		***22***			
Итого:		**328**			

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 3.

Таблица 3 - Содержание разделов и тем лекционных занятий

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 по каждой специализации приведены в таблицах 4.1-4.4

Таблица 4.1 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами спортивных игр**

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисципл-ины
Семестр 1				
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
3	Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
4	Тема 1.4 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
5	Тема 2.1Основы техники отдельных элементов волейбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
6	Тема 2.2Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	2
7	Тема 2.3Основы судейства игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	2
8	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
9	Тема 3.2Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 2				
10	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	1
11	Тема 2.1 Основы техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	2
12	Тема 2.2Основы судейства игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
13	Тема 3.1Основы техники эстафетного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
14	Тема 3.2.Основы техники прыжковых упражнений.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
Семестр 3				

15	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
16	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	2	1
17	Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
18	Тема 1.4 Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
19	Тема 2.1 Совершенствование техники отдельных элементов волейбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
20	Тема 2.2Основы индивидуальных действий при игре в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	2
	Тема 2.3Основы командного взаимодействия при игре в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	2
21	Тема 2.4Основы судейства игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	2
22	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
23	Тема 3.2Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 4				
24	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	1,3
25	Тема 2.1 Совершенствование техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
26	Тема 2.2Основы индивидуальных действий при игре в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
27	Тема 2.3Основы командного взаимодействия при игре в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	2
28	Тема 2.4Особенности судейства игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
29	Тема 3.1Основы техники легкоатлетических метаний.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
30	Тема 3.2Основы техники бега на средние дистанции.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 5				
31	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
32	Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
33	Тема 1.3. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
34	Тема 2.1.Основы техники и тактики защиты в волейболе.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	2

35	Тема 2.2.Основы техники и тактики нападения в волейболе.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	2
36	Тема 2.3Особенности техники и тактики пляжного волейбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
37	Тема 2.4Особенности судейства пляжного волейбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	2
38	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
39	Тема 3.2Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 6				
40	Тема 1.1.Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Самостоятельное занятие под руководством преподавателя	8	1
41	Тема 2.1.Особенности техники и тактики стритбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	2
42	Тема 2.2.Особенности судейства пляжного волейбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	2
Всего:			328	

Таблица 4.2 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами атлетической гимнастики**

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисципл-ины
Семестр 1				
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
3	Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
4	Тема 1.4 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
5	Тема 2.1 Основы силовой подготовки.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	2
6	Тема 2.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах	Групповое занятие под руководством преподавателя	18	2
7	Тема 2.3 Основы круговой тренировки	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	2
8	Тема 2.4 Основы гиревого спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
9	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 2				
10	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	1,3
11	Тема 2.1 Основы атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	2
12	Тема 2.2 Основы пауэрлифтинга.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
13	Тема 3.1 Основы техники эстафетного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
14	Тема 3.2.Основы техники прыжковых упражнений.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
Семестр 3				
14	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
15	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	2	1
16	Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
17	Тема 1.4 Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
18	Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2

19	Тема 2.2 Основы индивидуальной тренировки в зале атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
20	Тема 2.3 Развитие физических качеств средствами атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
21	Тема 2.4 Основы судейства соревнований по силовым видам спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
22	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
23	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 4				
24	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	1,3
25	Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	20	2
26	Тема 2.2 Основы армрестлинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
27	Тема 2.3 Совершенствование техники гиревого спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
28	Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	2
29	Тема 3.1 Основы техники легкоатлетических метаний.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
30	Тема 3.2 Основы техники бега на средние дистанции.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 5				
31	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
32	Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
33	Тема 1.3. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
34	Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	24	2
35	Тема 2.2. Совершенствование техники гиревого спорта	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
36	Тема 2.3 Проведение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
37	Тема 2.4 Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	2
38	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
39	Тема 3.2 Общая и специальная	Групповое занятие под	6	3

	подготовка с предметами	руководством преподавателя		
Семестр 6				
40	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Самостоятельное занятие под руководством преподавателя	8	1
41	Тема 2.1. Основы самостоятельных занятий по силовой подготовке	Групповое занятие под руководством преподавателя	14	2
Всего:			328	

Таблица 4.3 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами аэробики и шейпинга**

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисципл-ины
Семестр 1				
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
3	Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
4	Тема 1.4 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1
5	Тема 2.1 Основы шейпинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
6	Тема 2.2 Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	2
7	Тема 2.3 Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
8	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
9	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 2				
10	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	1,3
11	Тема 2.1 Основы стретчинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
12	Тема 2.2 Музыкальное сопровождение при занятиях стретчингом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	2
13	Тема 3.1 Основы техники эстафетного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
Семестр 3				
14	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	1

15	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	2	1
16	Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
17	Тема 1.4 Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
18	Тема 2.1 Основы аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
19	Тема 2.2 Круговая тренировка при занятиях аэробикой	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
20	Тема 2.3 Основы степ-аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
21	Тема 2.4 Основы судейства соревнований по танцам и аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	2
22	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
23	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 4				
24	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	1,3
25	Тема 2.1 Основы спортивной аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	18	2
26	Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
27	Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в спортивной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	2
28	Тема 2.4 Особенности судейства спортивной аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
29	Тема 3.1 Основы техники легкоатлетических метаний.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
30	Тема 3.2 Основы техники бега на средние дистанции.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	3
Семестр 5				
31	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
32	Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
33	Тема 1.3. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	1
34	Тема 2.1 Основы танцевальной аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	2
35	Тема 2.2 Основы методики групповых занятий по танцевальной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	2

36	Тема 2.3 Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2
37	Тема 2.4 Особенности судейства танцевальной аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	2
38	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
39	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	3
Семестр 6				
40	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Самостоятельное занятие под руководством преподавателя	10	1
41	Тема 2.1. Особенности самостоятельных занятий аэробикой и степом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	2
Всего:			328	

Таблица 4.4 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению

Специальная медицинская группа

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисципл-ины
Семестр 1				
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	1
2	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	36	2
Семестр 2				
3	Тема 1.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	18	2
4	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	1
Семестр 3				
5	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	1
6	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	36	2
Семестр 4				
7	Тема 1.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	36	2

8	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	1
Семестр 5				
9	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	1
10	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	36	2
Семестр 6				
11	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой с учетом видов заболеваний	Самостоятельное занятие под руководством преподавателя	22	1
Всего:			328	

4.4.Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено			

4.5. Курсовое проектирование (работа)

Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа студентов

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено			

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю);

Учебным планом не предусмотрено

6. Перечень основной и дополнительной литературы

6.1. Основная литература

Перечень основной литературы приведен в таблице 7.

Таблица 7 – Перечень основной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
61 Б 37	Силовая подготовка студентов вузов: методические рекомендации / С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; сост.: И. М. Евдокимов, А. С. Сидоренко, Е. С. Горовенко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2014. - 15 с.	70
Ч А 92	Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Л. Б. Ефимова-Комарова [и др.] ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2015. - 51 с.	40
Ч О-75	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: методические указания / С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; сост.: А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016. - 12 с.	62
Ч Ш 95	Физическая культура студента: учебное пособие / Е. Г. Шубин, А. А. Евгеньев, М. М. Матюнин ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 79 с.	20
Ч С 34	Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / В. С. Сидоренко, А. С. Сидоренко ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2016. - 71 с.	32

6.2 Дополнительная литература

Перечень дополнительной литературы приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень дополнительной литературы

Шифр	Библиографическая ссылка/ URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
Ч Т 33	Теория и практика дартса [Текст] : методическое пособие / С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения ; сост. А. С. Сидоренко [и др.]. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2015. - 19 с.	70
Ч С 34	Основы спортивного туризма в высших и средних-специальных учебных заведениях [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 94 с.	35
Ч С 34	Основы общей физической и специальной технической подготовленности студентов, занимающихся футболом [Текст] : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко. - СПб. : Изд-во ГУАП, 2017. - 60 с.	37

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети ИНТЕРНЕТ, необходимых для освоения дисциплины

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

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень программного обеспечения

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
	Microsoft Windows (номер лицензии:62047569)
	Microsoft Office (номер лицензии:61351237)

8.2 Перечень информационно-справочных систем

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
	ЭБС ZNANIUM
	ЭБС издательства ЛАНЬ

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Состав материально-технической базы представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	Номер аудитории (при необходимости)
1	Спортивный зал с раздельными секциями по видам спорта (с инвентарным обеспечением) - 90/21 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-01
2	Спортивный зал (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-10
3	Тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25
4	Зал шейпинга (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05
5	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-12
6	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-14
7	Зал общей физической подготовки (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26

10. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

10.1**Состав фонда оценочных средств** приведен в таблице 13

Таблица 13 - Состав фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Примерный перечень оценочных средств
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл.17.1-17.2
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам табл. 17.3 только для студентов специальной медицинской группы А
Зачет	Рефератная работа только для студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий)

10.2. Перечень компетенций, относящихся к дисциплине, и этапы их формирования в процессе освоения образовательной программы приведены в таблице 14.

Таблица 14 – Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Номер семестра	Этапы формирования компетенций по дисциплинам/практикам в процессе освоения ОП
ОК-8 «способность самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	
1	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
2	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
3	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
4	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
5	Физическая культура
5	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
6	Прикладная физическая культура (элективный модуль)
6	Физическая культура

10.3.В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) у обучающихся компетенций применяется **шкала модульно–рейтинговой системы университета**.

В таблице 15 представлена 100–балльная и 4-балльная шкалы для оценки сформированности компетенций.

Таблица 15 –Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции		Характеристика сформированных компетенций
100-бальная шкала	4-бальная шкала	

$85 \le К \le 100$	«отлично» «зачтено»	- обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет системой специализированных понятий.
$70 \le К \le 84$	«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.
$55 \le К \le 69$	«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.
$К \le 54$	«неудовлетворительно» «не зачтено»	- обучающийся не усвоил значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений.

10.4.Типовые контрольные задания или иные материалы:

1. **Вопросы (задачи) для экзамена** (таблица 16)

Таблица 16 – Вопросы (задачи) для экзамена

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

2. **Вопросы (задачи) для зачета / дифференцированного зачета** (таблица 17)

Таблица 17.1 – Контрольные нормативы по дисциплине

юноши - 1 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	*4*	*3*	*2*	*1*
ноябрь	СИ ТР	Прыжок в длину с места	м	2.30	2.10	2.00	1.90	1.70
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	32	28	25	16	8

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

юноши - 2 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	*4*	*3*	*2*	*1*
ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	2.40	2.30	2.15	2.00	1.80
	ТР							

	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	35	32	28	20	12
	ТР							
декабрь	СИ	Наклон вперёд	см	13	7	6	3	0
	ТР							
	СИ	Передачи в парах волейб. мяча над сеткой	сек	45	30	20	12	8
	ТР	Уголок в висе на гимнастической стенке	сек	12	10	7	4	1
март	СИ	Подтягивание на перекладине	раз	13	10	9	6	2
	ТР							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	27.5	28.5	29.5	30.5	31.5
	ТР							
апрель	СИ	Подъём туло-вища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	55	45	35	25	15
	ТР							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бросков	4	3	2	1	-
	ТР	Рывок гири 16 кг	раз	40	30	20	10	5

юноши - 3 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	*4*	*3*	*2*	*1*
ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	2.40	2.30	2.15	2.05	1.85

	ТР							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	38	35	30	23	15
	ТР							
декабрь	СИ	Наклон вперёд	см	13	7	6	3	0
	ТР							
	СИ	Подачи волейбол. мяча на точность	раз из 6 подач	5	4	3	2	1
	ТР	Уголок в висе на гимнастической стенке	сек	13	11	8	5	1
март	СИ	Подтягивание на перекладине	раз	13	10	9	7	3
	ТР							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	ТР							
апрель	СИ	Подъём туло-вища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	60	50	40	30	20
	ТР							
	СИ	Ведение мяча с броском по кольцу	оценка из 3 попы-ток	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
	ТР	Рывок гири 16 кг	раз	40	30	20	12	7

девушки - 1 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	*4*	*3*	*2*	*1*

ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	1.85	1.70	1.60	1.45	1.30
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	16	10	9	6	3
	ТР							
	ШГ							
декабрь	СИ	Наклон вперёд	см	16	9	7	3	1
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Передачи волейбольного мяча в парах	сек	60	50	40	20	10
	ТР	Приседания	раз/мин	28	23	20	15	8
	ШГ							
март	СИ	Подтягивание на низкой перекладине	раз	19	13	11	6	1
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
	ТР							
	ШГ							
апрель	СИ	Подъём туло-вища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	40	30	20	15	10
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бросков	3	2	1	-	-
	ТР	Прыжки на скакалке	раз/мин	110	100	90	75	50
	ШГ							

девушки - 2 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм					
				5	*4*	*3*	*2*	*1*
ноябрь	СИ	Прыжок в длину с места	м	1.95	1.80	1.70	1.55	1.40
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Сгибание рук в упоре лежа	раз	14	12	10	7	4
	ТР							
	ШГ							
декабрь	СИ	Наклон вперёд	см	16	11	8	5	2
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Передачи в парах волейб. мяча над сеткой	сек	45	30	20	12	8
	ТР	Приседания	раз/мин	30	25	22	17	10
	ШГ							
март	СИ	Подтягивание на низкой перекладине	раз	20	15	10	7	2
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0
	ТР							
	ШГ							
апрель	СИ	Подъём туло-вища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	47	40	34	20	12
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бросков	3	2	1	-	-

	ТР	Прыжки на скакалке	раз/мин	115	105	95	80	55
	ШГ							

девушки - 3 курс

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

			ток					
	ТР ШГ	Прыжки на скакалке	раз/мин	120	110	100	85	60

Таблица 17.2 – Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

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

Таблица 17.3 – Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А по дисциплине

Контрольные и зачетные нормативы	Оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
И.п. – лежа на спине, руки под ягодицами. Подъём прямых ног (кол-во раз).	20	17	14	10	7	15	12	10	8	5
И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, ноги закреплены. Подъём туловища (кол-во раз за 1 мин)	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
И.п. упор лежа. Сгибание и разгибание рук (отжимание) (кол-во раз)	25	20	15	10	5	10	8	6	4	2
И.п. – сидя. Наклон вперед (гибкость) (см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
И.п. – стоя на скамье. Наклон вперед (гибкость) (см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30

(мин., с.)										
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)	40	35	30	25	20	25	20	15	10	5
Сидя броски теннисного мяча в мишень 0,3 м (б/б мяч) с расстояния 5м, 6 бросков	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз).	40	35	30	20	15	30	25	20	15	10

Тесты для оценки функционального состояния студентов специальной медицинской группы

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

Итоговая оценка физической подготовленности студентов

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

Примерная тематика реферативных работ по дисциплине для студентов специальной группы Б (освобожденных от практических занятий по физической культуре) :

Примерные темы и этапы подготовки реферативных 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. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
13. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
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.

5 семестр

1. Нетрадиционные оздоровительные методики.
2. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
3. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики
4. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
9. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
10. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
11. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
12. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
13. Средства физической культуры и спорта.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
15. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
16. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
17. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
18. ЛФК при нарушениях осанки.
19. ЛФК в разные триместры беременности.
20. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
21. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека

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.

Темы рефератов могут совпадать, но быть разными по содержанию.

3. **Темы и задание для выполнения курсовой работы** / выполнения курсового проекта (таблица 18)

Таблица 18 – Примерный перечень тем для выполнения курсовой работы / выполнения курсового проекта

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

4. **Вопросы для проведения промежуточной аттестации при тестировании** (таблица 19)

Таблица 19 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов
	Учебным планом не предусмотрено

5. **Контрольные и практические задачи / задания по дисциплине** (таблица 20)

Таблица 20 – Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий

№ п/п	Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий
	Учебным планом не предусмотрено

10.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и / или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в Положениях «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программам высшего образования» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в ГУАП».

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Целью преподавания физической культуры является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных знаний.

Занятия проводятся в виде практических занятий.

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 обучающемся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающемся практических занятий:

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

– развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;

– овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;

– выработка способности рациональных двигательных умений и навыков;

– обеспечение рационального сочетания теоретической и практической форм обучения.

Функции практических занятий:

– познавательная;

– общеразвивающая;

– оздоровительная;

– воспитательная.

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

– в форме групповых занятий;

– в форме круговой тренировки,

– в индивидуальной форме,

– в игровой форме.

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

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 Б) – 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

- Наличие допуска спортивного врача к занятиям по физической культуре (при наличии справка из поликлиники ГУАП)
- Спортивная форма, спортивная обувь.

Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

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

– зачет – это форма оценки знаний, полученных обучающимся в ходе изучения учебной дисциплины в целом или промежуточная (по окончании семестра) оценка знаний обучающимся по отдельным разделам дисциплины с аттестационной оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования»

Требования к получению итоговой аттестации за семестр

- **Для студентов основного отделения:**
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Регулярное посещение учебных занятий по расписанию (не менее 75%).
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 2,5 по среднему баллу. (табл. 17.1, 17.2)).
- **Для студентов спортивного отделения:**
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Регулярное посещение спортивных секций и участие в соревнованиях по выбранному виду спорта согласно расписанию .
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 3,5 по среднему баллу. (табл. 17.1, 17.2)).
- **Для студентов специального медицинского отделения «А»:**
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Регулярное посещение учебных занятий по расписанию (не менее 75%).
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 2,5 по среднему баллу. (табл. 17.3)).
- **Для студентов специального медицинского отделения «Б»:**
  - Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Успешное выполнение и защита рефератной работы по предложенной тематике.

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