

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель направления

проф., д.э.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)

К.В. Лосев

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«31» 08 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

|   |  |
|---|--|
| Код направления подготовки/<br>специальности          | 42.03.01   |
| Наименование направления<br>подготовки/ специальности | Реклама и связи с общественностью                                    |
| Наименование<br>направленности                        | Реклама и связи с общественностью в социально-<br>политической сфере |
| Форма обучения  | заочная  |

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

\_\_\_\_\_  
доц., к.п.н.

(должность, уч. степень, звание)



\_\_\_\_\_  
16.06.2021

(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
Г.С.Пригода

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«16» 06 2021 г, протокол № 11

Заведующий кафедрой № 64

\_\_\_\_\_  
к.п.н., доц.

(уч. степень, звание)



\_\_\_\_\_  
16.06.2021

(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 42.03.01(01)

\_\_\_\_\_  
проф., д.э.н., проф.

(должность, уч. степень, звание)



\_\_\_\_\_  
16.06.2021

(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
К.В. Лосев

(инициалы, фамилия)

Заместитель декана факультета №6 по методической работе

\_\_\_\_\_  
доц., к.п.н., доц.

(должность, уч. степень, звание)



\_\_\_\_\_  
16.06.2021

(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
И.М. Евдокимов

(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» направленности «Реклама и связи с общественностью в социально-политической сфере». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с изучением основных разделов предмета физической культуры в вузе, 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, самостоятельная работа.

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 изучения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» 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, патриотических, нравственных и эстетических начал).

1.2. Дисциплина входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений, образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

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

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

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

| Категория (группа) компетенции | Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |
|--------------------------------|---|---|
| Универсальные компетенции      | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки<br>УК-7.В.1 владеть навыками организации здорового образа жизни с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности |

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина может базироваться на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин:

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

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

- Курс физической культуры.

## 3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

| Вид учебной работы  | Всего     | Трудоемкость по семестрам |        |       |
|---|-----------|---------------------------|--------|-------|
|   |           | №2                        | №3     | №4    |
| 1   | 2         | 3                         | 4      | 5     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</b>   | 0/ 328    | 0/ 130                    | 0/ 130 | 0/ 68 |
| <b>Из них часов практической подготовки</b>   |           |                           |        |       |
| <b>Аудиторные занятия, всего час.</b>   | 4         |                           |        | 4     |
| в том числе:  |           |                           |        |       |
| лекции (Л), (час)   |           |                           |        |       |
| практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)  | 4         |                           |        | 4     |
| лабораторные работы (ЛР), (час)   |           |                           |        |       |
| курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)  |           |                           |        |       |
| экзамен, (час)  |           |                           |        |       |
| <b>Самостоятельная работа, всего (час)</b>  | 324       | 130                       | 130    | 64    |
| <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 (час) | СРС (час)  |
|--|--------------|---------------|----------|----------|------------|
| <b>Семестр 2</b>   |              |               |          |          |            |
| <b>Раздел 1. Основы техники волейбола</b>                        |              |               |          |          | <b>65</b>  |
| Тема 1.1. Основы техники отдельных элементов волейбола           |              |               |          |          | 21         |
| Тема 1.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол. |              |               |          |          | 21         |
| Тема 1.3. Основы судейства игры в волейбол.                      |              |               |          |          | 23         |
| <b>Раздел 2. Основы техники баскетбола</b>                       |              |               |          |          | <b>65</b>  |
| Тема 2.1 Основы техники отдельных элементов баскетбола.          |              |               |          |          | 21         |
| Тема 2.2 Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол. |              |               |          |          | 21         |
| Тема 2.3. Основы судейства игры баскетбол.                       |              |               |          |          | 23         |
| Итого в семестре:  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>130</b> |
| <b>Семестр 3</b>   |              |               |          |          |            |
| <b>Раздел 3. Основы техники флорбола и фловотена</b>             |              |               |          |          | <b>65</b>  |
| Тема 3.1 Основы техники отдельных элементов флорбола и фловотена |              |               |          |          | 21         |
| Тема 3.2 Основы технико-тактической подготовки игры в флорбол.   |              |               |          |          | 21         |

|   |          |          |          |          |            |
|---|----------|----------|----------|----------|------------|
| Тема 3.3. Основы судейства игры во флорбол и фловотен.                    |          |          |          |          | 23         |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики</b> |          |          |          |          | <b>65</b>  |
| Тема 4.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.                     |          |          |          |          | 21         |
| Тема 4.2. Кроссовая подготовка.   |          |          |          |          | 21         |
| Тема 4.3. Основы техники легкоатлетических прыжков.                       |          |          |          |          | 23         |
| Итого в семестре:   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>130</b> |
| <b>Семестр 4</b>  |          |          |          |          |            |
| <b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>                              |          |          |          |          | <b>64</b>  |
| Тема 5.1 Основы силовой подготовки.                                       |          | 2        |          |          | 32         |
| Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах.                 |          | 2        |          |          | 32         |
| Итого в семестре:   |          | 4        |          |          | 64         |
| Итого   | <b>0</b> | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>324</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 |
|---------------|---|
|               | Учебным планом не предусмотрено                         |

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

| № п/п            | Темы практических занятий                                 | Формы практических занятий                       | Трудоемкость, (час) | Из них практической подготовки, (час) | № раздела дисциплины |
|------------------|---|--|---------------------|---------------------------------------|----------------------|
| <b>Семестр 4</b> |   |  |                     |                                       |                      |
| 1                | Тема 5.1 Основы силовой подготовки.                       | Групповое занятие под руководством преподавателя | 2                   |                                       | 5                    |
| 2                | Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах. | Групповое занятие под руководством преподавателя | 2                   |                                       | 5                    |
| Всего            |   |  | <b>4</b>            | <b>0</b>                              |                      |

4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

| №<br>п/п                        | Наименование лабораторных работ | Трудоемкость,<br>(час) | Из них<br>практической<br>подготовки,<br>(час) | №<br>раздела<br>дисциплины |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------|--|----------------------------|
| Учебным планом не предусмотрено |                                 |                        |  |                            |
|                                 |                                 |                        |  |                            |
|                                 | Всего                           |                        |  |                            |

4.5. Курсовое проектирование/ выполнение курсовой работы  
Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа обучающихся  
Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

| Вид самостоятельной работы                        | Всего,<br>час | Семестр 2,<br>час | Семестр 3,<br>час | Семестр 4,<br>час |
|---|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1   | 2             | 3                 | 4                 | 5                 |
| Изучение теоретического материала дисциплины (ТО) | 252           | 130               | 130               | 12                |
| Курсовое проектирование (КП, КР)                  |               |                   |                   |                   |
| Расчетно-графические задания (РГЗ)                |               |                   |                   |                   |
| Выполнение реферата (Р)                           | 26            |                   |                   | 26                |
| Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ) |               |                   |                   |                   |
| Домашнее задание (ДЗ)                             |               |                   |                   |                   |
| Контрольные работы заочников (КРЗ)                | 46            |                   |                   | 46                |
| Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)        |               |                   |                   |                   |
| Всего:  | 324           | 130               | 130               | 64                |

5. Перечень учебно-методического обеспечения  
для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)  
Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

6. Перечень печатных и электронных учебных изданий  
Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.  
Таблица 8– Перечень печатных и электронных учебных изданий

| Шифр/<br>URL адрес | Библиографическая ссылка   | Количество<br>экземпляров в<br>библиотеке<br>(кроме электронных<br>экземпляров) |
|--------------------|--|---|
| Ч 5<br>С 34        | Основы контроля и самоконтроля студентов при занятиях физическими упражнениями : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко - СПб. : Изд-во ГУАП, 2018. - 45 с. | 16  |
| 61<br>П64          | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов   | 50  |

|  |  |     |
|--|--|-----|
|  | экономического факультета ГУАП : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко [и др.] - СПб. : Изд-во ГУАП, 2019. - 40 с.   |     |
| Ч<br>П 32  | Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4   | 100 |
| Ч<br>Т 38  | Технология атлетической подготовки студентов: теоретические и практические аспекты: учеб. пособие. / Виноградов И.Г., Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, А.И. Пешков, И.М. Евдокимов.– СПб.: ГУАП, 2020. – 132 с. | 100 |
| Б1<br>Б 33   | Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.   | 100 |
| Ч<br>С 34  | Организация соревнований по мини-флорболу в высших учебных заведениях : учебное пособие / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2020. - 63 с.                      | 25  |
| Ч<br>С 34<br><a href="http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418">http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418</a> | Организация учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: учебное пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, - СПб. : Изд-во ГУАП,, 2021. - 147 с.                    | 50  |
| Ч<br>С 34  | Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды : : учебное пособие / А. С. Сидоренко ; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2021. - 129 с.                  | 50  |

#### 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://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a> | Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. |
| <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>               | Министерство спорта РФ   |
| <a href="http://kfis.spb.ru/">http://kfis.spb.ru/</a>                               | Комитет по физической культуре и спорту СПб  |
| <a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>                       | Российский студенческий спортивный союз.   |
| <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>                                 | Официальный портал комплекса ГТО.  |

#### 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  |
|-------|---|
| 1.    | Операционная система<br>Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine |
| 2.    | Офис<br>Microsoft® Office Professional Plus 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level                     |

8.2. Перечень информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

| № п/п | Наименование   |
|-------|--|
| 1     | Справочно-правовая система «Консультант Плюс»<br><a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |
| 2     | Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier<br><a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a>   |
| 3     | ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М"<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>  |
| 4     | ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань".<br><a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>   |
| 5     | ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт»<br><a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a> |

## 9. Материально-техническая база

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

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

| № п/п | Наименование составной части материально-технической базы   | Номер аудитории (при необходимости) |
|-------|---|-------------------------------------|
| 1     | Спортивный зал с отдельными 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  | 12-25                               |

|   |   |       |
|---|---|-------|
|   | специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.   |       |
| 4 | 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. 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 | Примерный перечень оценочных средств   |
|------------------------------|--|
| Зачет                        | Контрольное тестирование по нормативам в табл.16.1-16.2 Контрольная работа по темам самостоятельной работы |
| Зачет                        | Рефератная работа для студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий)   |

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»           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал;</li> <li>– уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>– опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления;</li> <li>– умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– свободно владеет системой специализированных понятий.</li> </ul> |
| «хорошо»<br>«зачтено»            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>– не допускает существенных неточностей;</li> <li>– увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления;</li> <li>– аргументирует научные положения;</li> <li>– делает выводы и обобщения;</li> <li>– владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>  |
| «удовлетворительно»<br>«зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>– допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>– испытывает затруднения в практическом применении знаний</li> </ul>   |

| Оценка компетенции                    | Характеристика сформированных компетенций   |
|---------------------------------------|---|
| 5-балльная шкала                      |   |
|                                       | направления;<br>– слабо аргументирует научные положения;<br>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;<br>– частично владеет системой специализированных понятий.   |
| «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. |

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.    | Прыжок в длину с места                              | УК-7.У.1       |
| 2.    | Сгибание рук в упоре лежа                           | УК-7.В.1       |
| 3.    | Челночный бег 10×10 метров                          | УК-7.У.1       |
| 4.    | Подъём туловища из и.п. лежа на спине               | УК-7.У.1       |
| 5.    | Прыжки на скакалке                                  | УК-7.В.1       |

Таблица 16.1 – Контрольные нормативы по дисциплине юноши

| Контрольные и зачетные нормативы       | ед. изм  | баллы |      |      |      |      |
|--|----------|-------|------|------|------|------|
|  |          | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Прыжок в длину с места                 | м        | 2.30  | 2.10 | 2.00 | 1.90 | 1.70 |
| Сгибание рук в упоре лежа              | раз      | 32    | 28   | 25   | 16   | 8    |
| Челночный бег 10×10 метров             | сек      | 28.0  | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 |
| Подъём туло-вища из и.п. лежа на спине | раз/ мин | 50    | 40   | 30   | 20   | 10   |

девушки

| Контрольные и зачетные нормативы | ед. изм | баллы |      |      |      |      |
|----------------------------------|---------|-------|------|------|------|------|
|                                  |         | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Прыжок в длину с места           | м       | 1.85  | 1.70 | 1.60 | 1.45 | 1.30 |
| Сгибание рук в упоре лежа        | раз     | 16    | 10   | 9    | 6    | 3    |
| Челночный бег 10×10 метров       | сек     | 31.0  | 32.0 | 33.0 | 34.0 | 35.0 |
| Прыжки на скакалке               | раз/мин | 110   | 100  | 90   | 75   | 50   |

Таблица 16.2 Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

|   |         |        |                 |
|---|---------|--------|-----------------|
| Оценка итогов контрольного тестирования | Отлично | Хорошо | Удовлетворитель |
|---|---------|--------|-----------------|

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| студентов по спортивно-технической и прикладной подготовленности |     |     | но  |
| Средняя оценка тестов в баллах                                   | 4,5 | 3,5 | 2,5 |

Примерная тематика реферативных работ для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы Б (освобожденных от практических занятий):

1. Основы техники отдельных элементов волейбола
2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.
3. Основы судейства игры в волейбол.
4. Основы техники отдельных элементов баскетбола.
5. Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.
6. Основы судейства игры баскетбол.
7. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
8. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
9. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Основы техники отдельных элементов футбола.
12. Основы технико-тактической подготовки игры в футбол.
13. Основы судейства игры в футбол.
14. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
15. Кроссовая подготовка.
16. Основы техники легкоатлетических прыжков.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
19. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
20. Основы силовой подготовки.
21. Базовые основы техники при работе на тренажерах.
22. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
23. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
24. История древних олимпийских игр.
25. Современное Олимпийское движение.
26. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
27. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
28. История комплекса ГТО.
29. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Темы рефератов могут совпадать, но должны быть разными по содержанию.

### **Требования к выполнению реферативных работ.**

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания реферата необходимо:

1. во введении - обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
2. в основной части - раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
3. в заключении подвести - итоги проделанной работы, сделать надлежащие

выводы;

4. в списке литературы - указать наиболее современные источники информации.

объем реферата – 13-15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям ГОСТа, предъявляемым к написанию реферата:

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;
4. Заключение.
5. Список используемой литературы.

Реферат должен быть изложен преподавателю в виде доклада.

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

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

| № п/п | Примерный перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы |
|-------|--|
|       | Учебным планом не предусмотрено  |

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

| № п/п | Примерный перечень вопросов для тестов | Код индикатора |
|-------|--|----------------|
|       | Не предусмотрено                       |                |

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

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

| № п/п | Примерный перечень контрольных и практических задач / заданий |
|-------|---|
| 1     | Основы техники отдельных элементов волейбола                  |
| 2     | Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.        |
| 3     | Основы судейства игры в волейбол.                             |
| 4     | Основы техники отдельных элементов баскетбола.                |
| 5     | Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.       |
| 6     | Основы судейства игры баскетбол.                              |
| 7     | Основы техники отдельных элементов футбола.                   |
| 8     | Основы технико-тактической подготовки игры в футбол.          |
| 9     | Основы судейства игры в футбол.                               |
| 10    | Специальные беговые и прыжковые упражнения.                   |
| 11    | Кроссовая подготовка.   |
| 12    | Основы техники легкоатлетических прыжков.                     |
| 13    | Основы силовой подготовки.                                    |
| 14    | Базовые основы техники при работе на тренажерах.              |
| 15    | Техника безопасности при занятиях на тренажерах.              |

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

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 занятий.

Занятия проводятся в виде практических занятий и самостоятельной работы.

##### 11.1 Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Учебным планом не предусмотрено.

##### 11.2 Методические указания для обучающихся по участию в семинарах

Учебным планом не предусмотрено.

##### 11.3 Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающемуся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- выработка способности 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.

### **Требования к проведению практических занятий**

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

#### **11.4 Методические указания для обучающихся по выполнению лабораторных работ**

Учебным планом не предусмотрено.

#### **11.5 Методические указания для обучающихся по прохождению курсового проектирования /выполнение курсовой работы**

Учебным планом не предусмотрено.

#### **11.6 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы**

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективный модуль) у студентов формируются навыки самоподготовки, которые позволяют им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний по физической культуре, обеспечивают высокий уровень успеваемости, способствуют дальнейшему повышению уровня профессионализма. Весь учебный процесс от начала изучения и до завершения учебного курса рассчитан на самостоятельную работу студента под руководством и при помощи преподавателя. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основная цель организации самостоятельной работы студентов – развитие способности учиться на протяжении всей жизни, умения самостоятельно осваивать фундаментальные знания, опыт профессиональной деятельности в избранной сфере, применять полученные знания, умения и владения в практической деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы студентов направлены на:

- подготовку квалифицированного выпускника, способного к эффективной работе, к постоянному профессиональному росту;
- удовлетворение потребности личности в получении высококачественного образования и развитии творческих способностей;
- обеспечение единства, непрерывности и целостности образовательного процесса;

- обеспечение потребности в приобретении не только знаний, но и навыков и умений в области профессиональной деятельности;
- создание условий для привлечения студентов к научно-исследовательской, проектной и иной творческой работе;
- использование полученных знаний, умений и владений в нетрадиционных ситуациях;
- выявление талантливых студентов для дальнейшего развития их способностей;
- формирование у студента самостоятельности мышления, стремления к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Основными формами самостоятельной работы студентов по дисциплине «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» являются:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с материалами учебной литературы;
- научно-исследовательская работа;

Планирование внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в объеме выделенных часов по учебному плану.

Порядок и трудоемкость освоения тем курса студентами в рамках самостоятельной работы обозначены в таблице 2 данной РПД. Виды самостоятельной работы студентов (изучение теоретического материала физической культуры) и их трудоёмкость обозначены в таблице 6 данной РПД. Подготовка к контрольным работам на основе тем самостоятельной работ.

### **Требования по выполнению контрольных работ**

Формой самостоятельной работы студентов заочной формы обучения является выполнение контрольных работ.

Выполнение контрольных работ позволяет расширить знания по изучаемому предмету, более подробно ознакомиться с текстами источников в сфере физической культуры и углубить понимание теоретических и методологических основ.

Выполнение контрольной работы способствует формированию у студентов заочной формы обучения навыков самостоятельного поиска, анализа и обобщения научной информации, формулирования выводов, а также самостоятельной работы с научной и учебной литературой.

Контрольная работа является также и формой контроля за самостоятельной подготовкой студента по изучаемой дисциплине.

Выполненная контрольная работа является основанием для допуска студента к промежуточной аттестации по дисциплине. Выполненная и надлежащим образом оформленная контрольная работа должна быть представлена в деканат до начала учебной сессии.

Работы, соответствующие предъявляемым требованиям и надлежащим образом оформленные получают оценку «зачтено». Работы, не соответствующие по содержанию предложенным вариантам, содержащие ответы не на все вопросы, а также иным образом не соответствующие по содержанию предъявляемым требованиям, либо ненадлежащим образом оформленные, оцениваются «не зачтено» и возвращаются студенту для устранения ошибок и недостатков. Студент обязан устранить допущенные недостатки либо переделать работу в соответствии с полученными указаниями и представить ее в установленные сроки для повторного рецензирования (проверки).

Студенты, не выполнившие контрольную работу, получившие оценку «не



зачтено», либо не представившие работу в установленный срок в деканат, до прохождения промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура(элективный модуль) » не допускаются.

Выполнение контрольной работы включает в себя следующие этапы:

1. Выбор темы контрольной работы;
2. Подбор необходимой литературы;
3. Изучение подобранной литературы;
4. Изложение содержания вопросов контрольной работы;
5. Оформление контрольной работы.

Подбор необходимой литературы осуществляется студентами самостоятельно с учетом рекомендованного списка основной и дополнительной литературы.

Подбор литературы осуществляется при помощи библиографических ресурсов библиотеки университета и научных библиотек Санкт-Петербурга.

Изучение подобранной литературы является наиболее трудоемким этапом выполнения работы. Работа с литературой предполагает тщательное ознакомление с различными подходами и взглядами авторов на исследуемую проблему, понимание ее ключевых аспектов и взаимосвязи с иными проблемами международного и национального права.

Изучение литературы рекомендуется начинать с ознакомления с материалами учебных изданий по физической культуре.

Ознакомившись с основными положениями анализируемых вопросов, отраженными в учебной литературе, необходимо расширить и углубить свои знания при помощи изучения дополнительной литературы (монографий, научных изданий и научных статей).

При этом рекомендуется конспектирование отдельных положений изучаемой литературы и источников в целях их дальнейшего анализа и сопоставления предлагаемых авторами точек зрения на исследуемые проблемы.

Изложение содержания вопросов контрольной работы осуществляется в последовательности, предусмотренной соответствующим вариантом.

Контрольная работа должна быть выполнена в соответствии с настоящими требованиями и оформлена надлежащим образом.

Требования к выполнению контрольных работ.

Контрольная работа является итогом творческого, индивидуального труда студента и должна соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания контрольной работы необходимо:

1. во введении - обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
2. в основной части - раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
3. в заключении подвести - итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
4. в списке литературы - указать наиболее современные источники информации.

объем контрольной работы– 13-15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1 интервал, 14 шрифтом.

Структура работы должна соответствовать стандартным требованиям ГОСТа, предъявляемым к написанию такого рода работ:

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;

4. Заключение.

5. Список используемой литературы.

Контрольная работа должна быть изложена преподавателю в виде доклада.

11.7 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

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

- Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Посещение учебных занятий по расписанию
  - Выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов (с оценкой не менее 2,5 по среднему баллу. (табл. 16.1, 16.2)) .
  - Выполнение контрольной работы по темам самостоятельных занятий.
- **Для студентов специального медицинского отделения «Б»:**
- Наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям).
  - Выполнение рефератной работы по темам самостоятельных занятий.
  - Успешное выполнение и защита рефератной работы по теме профилактики средствами физической культуры текущего заболевания студента.

11.8 Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

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

– 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»

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