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

доц.,д.ф.н.,доц.
(должность, уч. степень, звание)

П.М. Колычев
(инициалы, фамилия)

(подпись)
«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код направления подготовки/ специальности	51.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Культурология
Наименование направленности	Межкультурные коммуникации и социокультурное проектирование
Форма обучения	очная

Санкт-Петербург– 2020

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

доц.,к.п.н.	16.06.2021	Г.С. Пригода
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

16.06.2021 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой № 64

к.п.н.,доц.	16.06.2021	В.М. Башкин
(уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Ответственный за ОП ВО 51.03.01(02)

доц.,к.культурол.,доц.	24.06. 2021	Н.В. Выжлецова
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Заместитель декана факультета №6 по методической работе

доц.,к.п.н.,доц.	24.06. 2021	И.М. Евдокимов
(должность, уч. степень, звание)	(подпись, дата)	(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 51.03.01 «Культурология» направленности «Межкультурные коммуникации и социокультурное проектирование». 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.

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 начали др.).

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.З.1 знать основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры УК-7.У.1 уметь воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.В.1 владеть навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений

2. Место дисциплины в структуре ОП

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

- Физическая культура.
- БЖД.

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

3. Объем и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам				
		№2	№3	№4	№5	№6
1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	0/ 328	0/ 68	0/ 68	0/ 68	0/ 68	0/ 56
Из них часов практической подготовки						
Аудиторные занятия, всего час.	328	68	68	68	68	56
в том числе:						
лекции (Л), (час)						
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	328	68	68	68	68	56
лабораторные работы (ЛР), (час)						
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)						
экзамен, (час)						
Самостоятельная работа, всего (час)						
***Вид промежуточной аттестации*:** зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.1-3.4.

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 (таблица 3.1).
2- ОФП с элементами атлетической гимнастики (таблица 3.2).
3- ОФП с элементами шейпинга и аэробики (таблица 3.3).
4- Специальная медицинская группа (таблица 3.4).

Таблица 3.1. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению

ОФП с элементами спортивных игр

Разделы, темы дисциплины	Лекции	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**26**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	10	0	0	0
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	0	8	0	0	0
Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега	0	8	0	0	0
Раздел 2.**Основы техники волейбола**	**0**	**30**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы техники отдельных элементов	0	8	0	0	0

волейбола					
Тема 2.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.	0	16	0	0	0
Тема 2.3. Основы судейства игры в волейбол.	0	6	0	0	0
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	0	6	0	0	0
Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 3					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	6	0	0	0
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	0	4	0	0	0
Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	0	6	0	0	0
Раздел 2. **Совершенствование техники волейбола**	**0**	**32**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Совершенствование техники отдельных элементов волейбола	0	12	0	0	0
Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в волейбол.	0	10	0	0	0
Тема 2.3. Основы командного взаимодействия при игре в волейбол.	0	6	0	0	0
Тема 2.4. Основы судейства игры в волейбол.	0	6	0	0	0
Раздел 3. **Совершенствование техники баскетбола**	**0**	**18**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. совершенствование техники отдельных элементов баскетбола	0	6	0	0	0
Тема 3.2. Совершенствование технико-тактической подготовки игры в баскетбол.	0	6	0	0	0
Тема 3.3. Основы судейства игры в баскетбол	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки	**0**	**10**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	10	0	0	0
Раздел 2. **Совершенствование техники баскетбола**	**0**	**48**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Совершенствование техники отдельных элементов баскетбола	0	12	0	0	0
Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в баскетбол.	0	12	0	0	0
Тема 2.3. Основы командного взаимодействия при игре в баскетбол.	0	16	0	0	0
Тема 2.4. Особенности судейства игры в баскетбол.	0	8	0	0	0
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**10**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	0	4	0	0	0
Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 5					

Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	6	0	0	0
Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	0	6	0	0	0
Раздел 2. **Совершенствование техники волейбола**	**0**	**44**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы техники и тактики защиты в волейболе.	0	16	0	0	0
Тема 2.2. Основы техники и тактики нападения в волейболе.	0	16	0	0	0
Тема 2.3. Особенности техники и тактики пляжного волейбола.	0	8	0	0	0
Тема 2.4. Особенности судейства пляжного волейбола.	0	4	0	0	0
Раздел 3. **Основы флорбола и фловотена**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1.Особенности техники и тактики флорбола	0	6	0	0	0
Тема 2.2.Особенности техники и тактики фловотена	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 6					
Раздел 1. **Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом**	**0**	**28**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	0	28	0	0	0
Раздел 2. **Совершенствование техники и тактики флорбола и фловотена**	**0**	**28**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Совершенствование техники и тактики флорбола и фловотена	0	14	0	0	0
Тема 2.2. Особенности судейства флорбола.	0	14	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**
Итого:	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Таблица 3.2. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению

ОФП с элементами атлетической гимнастики

Разделы, темы дисциплины	Лекции	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**26**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	10	0	0	0
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	0	8	0	0	0
Тема 1.3. Основы техники спринтерского бега	0	8	0	0	0
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**	**0**	**36**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы силовой подготовки.	0	6	0	0	0
Тема 2.2. Базовые основы техники при работе на тренажерах	0	18	0	0	0
Тема 2.3. Основы круговой тренировки	0	6	0	0	0
Тема 2.4. Основы гиревого спорта.	0	6	0	0	0
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**	**0**	**6**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами	0	6	0	0	0

гимнастики					
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 3					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	6	0	0	0
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	0	4	0	0	0
Тема 1.3. Основы техники легкоатлетических прыжков	0	6	0	0	0
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**	**0**	**40**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	0	12	0	0	0
Тема 2.2. Основы индивидуальной тренировки в зале атлетической гимнастики	0	12	0	0	0
Тема 2.3. Развитие физических качеств средствами атлетической гимнастики	0	8	0	0	0
Тема 2.4. Основы судейства соревнований по силовым видам спорта.	0	8	0	0	0
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	0	6	0	0	0
Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки	**0**	**10**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	10	0	0	0
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**	**0**	**48**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1 Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	0	20	0	0	0
Тема 2.2. Основы армрестлинга	0	12	0	0	0
Тема 2.3. Совершенствование техники гиревого спорта.	0	12	0	0	0
Тема 2.4. Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	0	4	0	0	0
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**10**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	0	4	0	0	0
Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 5					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	6	0	0	0
Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	0	6	0	0	0
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**	**0**	**44**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	0	24	0	0	
Тема 2.2. Совершенствование техники гиревого спорта	0	8	0	0	0

Тема 2.3. Проведение учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки.	0	8	0	0	0
Тема 2.4. Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	0	4	0	0	0
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	0	6	0	0	0
Тема 3.2. Общая и специальная подготовка с предметами	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 6					
Раздел 1. **Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом**	**0**	**28**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	0	28	0	0	0
Раздел 2. **Основы атлетической гимнастики**	**0**	**28**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы самостоятельных занятий по силовой подготовке	0	28	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**
Итого:	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Таблица 3.3. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению

ОФП с элементами аэробики и шейпинга

Разделы, темы дисциплины	Лекции	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**26**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	10	0	0	0
Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	0	8	0	0	0
Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега	0	8	0	0	0
Раздел 2. **Основы шейпинга**	**0**	**30**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы шейпинга	0	12	0	0	0
Тема 2.2. Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге	0	10	0	0	0
Тема 2.3. Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.	0	8	0	0	0
Раздел 3. **Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	0	6	0	0	0
Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	0	6		0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 3					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	6	0	0	0

Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	0	4	0	0	0
Тема 1.3 Основы техники легкоатлетических прыжков	0	6	0	0	0
Раздел 2. Основы степа и аэробики	**0**	**40**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы аэробики	0	12	0	0	0
Тема 2.2. Круговая тренировка при занятиях аэробикой	0	8	0	0	0
Тема 2.3. Основы степ-аэробики.	0	12	0	0	0
Тема 2.4. Основы судейства соревнований по танцам и аэробики.	0	8	0	0	0
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	0	6	0	0	0
Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки	**0**	**8**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	8	0	0	0
Раздел 2. Основы спортивной аэробики	**0**	**48**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы спортивной аэробики	0	18	0	0	0
Тема 2.2. Основы методики групповых занятий по аэробике	0	12	0	0	0
Тема 2.3. Музыкальное сопровождение в спортивной аэробике	0	10	0	0	0
Тема 2.4. Особенности судейства спортивной аэробики.	0	8	0	0	0
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	0	4	0	0	0
Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	0	8	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 5					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики**	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	6	0	0	0
Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	0	6	0	0	0
Раздел 2. Основы танцевальной аэробики	**0**	**44**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Основы танцевальной аэробики	0	16	0	0	0
Тема 2.2. Основы методики групповых занятий по танцевальной аэробике	0	16	0	0	0
Тема 2.3. Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике	0	8	0	0	0
Тема 2.4. Особенности судейства танцевальной аэробики.	0	4	0	0	0
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки	**0**	**12**	**0**	**0**	**0**
Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	0	6	0	0	0
Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	0	6	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 6					

Раздел 1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по направлению шейпинг и аэробика	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	0	28	0	0	0
Тема 1.2. Особенности самостоятельных занятий аэробикой и степом.	0	28	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**
Итого:	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

Таблица 3.4 – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению **Специальная медицинская группа**

Разделы, темы дисциплины	Лекции	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. **Общая физическая подготовка**	**0**	**32**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	32	0	0	0
Раздел 2. **Основы лечебной физической культуры по виду заболевания**	**0**	**36**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	0	36	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 3					
Раздел 1. Общая физическая подготовка	**0**	**32**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	32	0	0	0
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания	**0**	**36**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	0	36	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 4					
Раздел 1. Общая физическая подготовка	**0**	**32**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	32	0	0	0
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания	**0**	**36**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	0	36	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 5					
Раздел 1. Общая физическая подготовка	**0**	**32**	**0**	**0**	**0**
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	0	32	0	0	0
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания	**0**	**36**	**0**	**0**	**0**
Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	0	36	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**68**	**0**	**0**	**0**
Семестр 6					
Раздел 1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**

Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры	0	56	0	0	0
Итого в семестре:	**0**	**56**	**0**	**0**	**0**
Итого:	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**

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 5.1-5.4.

Таблица 5.1 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами спортивных игр**

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисципл-ины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	1
3	Тема 1.3 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	1
4	Тема 2.1. Основы техники отдельных элементов волейбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
5	Тема 2.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	0	2
6	Тема 2.3. Основы судейства игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	2
7	Тема 3.1. Основы техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
8	Тема 3.2. Основы технико-тактической	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3

	подготовки игры в баскетбол.				
Семестр 3					
9	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
10	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	1
11	Тема 1.3. Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
12	Тема 2.1. Совершенствование техники отдельных элементов волейбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
13	Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	2
14	Тема 2.3. Основы командного взаимодействия при игре в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	2
15	Тема 2.4. Основы судейства игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	2
16	Тема 3.1. Совершенствование техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
17	Тема 3.2. Совершенствование технико-тактической подготовки игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
18	Тема 3.3. Основы судейства игры в баскетбол	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 4					
19	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	1
20	Тема 2.1 Совершенствование техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
21	Тема 2.2. Основы индивидуальных действий при игре в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2

22	Тема 2.3. Основы командного взаимодействия при игре в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	0	2
23	Тема 2.4. Особенности судейства игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
24	Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	3
25	Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 5					
26	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
27	Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
28	Тема 2.1. Основы техники и тактики защиты в волейболе.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	0	2
29	Тема 2.2. Основы техники и тактики нападения в волейболе.	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	0	2
30	Тема 2.3. Особенности техники и тактики пляжного волейбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
31	Тема 2.4. Особенности судейства пляжного волейбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	2
32	Тема 2.1. Особенности техники и тактики флорбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
33	Тема 2.2. Особенности техники и тактики фловотена	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 6					
34	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Групповое занятие под руководством преподавателя	28	0	1
35	Тема 2.1. Совершенствование техники и тактики флорбола и фловотена	Групповое занятие под руководством преподавателя	14	0	2
36	Тема 2.2. Особенности судейства флорбола.	Групповое занятие под руководством преподавателя	14	0	2
		Всего:	328	0	

Таблица 5.2 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами атлетической гимнастики**

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисципл-ины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	1
3	Тема 1.3. Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	1
4	Тема 2.1. Основы силовой подготовки.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	2
5	Тема 2.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах	Групповое занятие под руководством преподавателя	18	0	2
6	Тема 2.3. Основы круговой тренировки	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	2
7	Тема 2.4. Основы гиревого спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	2
8	Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 3					
9	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
10	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	1
11	Тема 1.3. Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
12	Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
13	Тема 2.2. Основы индивидуальной тренировки в зале атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
14	Тема 2.3. Развитие физических качеств средствами атлетической	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2

	гимнастики				
15	Тема 2.4. Основы судейства соревнований по силовым видам спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
16	Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
17	Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 4					
18	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	1
19	Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	20	0	2
20	Тема 2.2. Основы армрестлинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
21	Тема 2.3. Совершенствование техники гиревого спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
22	Тема 2.4. Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	2
23	Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	3
24	Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 5					
25	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
26	Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
27	Тема 2.1. Совершенствование техники базовых элементов атлетической гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	24	0	2
28	Тема 2.2. Совершенствование техники гиревого спорта	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
29	Тема 2.3. Проведение учебно-тренировочных занятий методом	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2

	круговой тренировки.				
30	Тема 2.4. Силовая подготовка в структуре комплекса ГТО	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	2
31	Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
32	Тема 3.2. Общая и специальная подготовка с предметами	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 6					
33	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий	Групповое занятие под руководством преподавателя	28	0	1
34	Тема 2.1. Основы самостоятельных занятий по силовой подготовке	Групповое занятие под руководством преподавателя	28	0	2
		Всего:	328	0	

Таблица 5.3 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению **ОФП с элементами аэробики и шейпинга**

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	1
2	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	1
3	Тема 1.3. Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	1
4	Тема 2.1. Основы шейпинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
5	Тема 2.2. Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	2
6	Тема 2.3. Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
7	Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
8	Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3

Семестр 3					
9	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
10	Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	1
11	Тема 1.3. Основы техники легкоатлетических прыжков	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
12	Тема 2.1. Основы аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
13	Тема 2.2. Круговая тренировка при занятиях аэробикой	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
14	Тема 2.3. Основы степ-аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
15	Тема 2.4. Основы судейства соревнований по танцам и аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
16	Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
17	Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 4					
18	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	1
19	Тема 2.1. Основы спортивной аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	18	0	2
20	Тема 2.2. Основы методики групповых занятий по аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	0	2
21	Тема 2.3. Музыкальное сопровождение в спортивной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	10	0	2
22	Тема 2.4. Особенности судейства спортивной аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
23	Тема 3.1. Основы техники легкоатлетических прыжков.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	3
24	Тема 3.2. Основы техники челночного бега.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	3
Семестр 5					
25	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1

26	Тема 1.2. Основы техники спортивной ходьбы	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	1
27	Тема 2.1. Основы танцевальной аэробики	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	0	2
28	Тема 2.2. Основы методики групповых занятий по танцевальной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	16	0	2
29	Тема 2.3. Музыкальное сопровождение в танцевальной аэробике	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	0	2
30	Тема 2.4. Особенности судейства танцевальной аэробики.	Групповое занятие под руководством преподавателя	4	0	2
31	Тема 3.1. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
32	Тема 3.2. Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	6	0	3
Семестр 6					
33	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий	Групповое занятие под руководством преподавателя	28	0	1
34	Тема 1.2. Особенности самостоятельных занятий аэробикой и степом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	28	0	2
		Всего:	328	0	

Таблица 5.4 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению
Специальная медицинская группа

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	0	1
2	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	36	0	2
Семестр 3					
3	Тема 1.1. Общая физическая подготовка		32	0	1

4	Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам		36	0	2
Семестр 4					
5	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	0	1
6	Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	36	0	2
Семестр 5					
7	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	0	1
8	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам	Групповое занятие под руководством преподавателя	36	0	2
Семестр 6					
9	Тема 1.1. Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом по основам лечебной физической культуры	Групповое занятие под руководством преподавателя	56	0	1
		Всего:	328	0	

4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

4.5. 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, час	Семестр 2, час

1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	0	0
Курсовое проектирование (КП, КР)	0	0
Расчетно-графические задания (РГЗ)	0	0
Выполнение реферата (Р)	0	0
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	0	0
Домашнее задание (ДЗ)	0	0
Контрольные работы заочников (КРЗ)	0	0
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	0	0
Всего:	0	0

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/ URL адрес	Библиографическая ссылка	Количество экземпляров в библиотеке (кроме электронных экземпляров)
Ч 5 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 П64	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета ГУАП : учебно-методическое пособие / А. С. Сидоренко [и др.] - СПб. : Изд-во ГУАП, 2019. - 40 с.	50
Ч П 32	Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4	100
Ч 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
61 Б 33	Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учеб.-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	100
Ч	Организация соревнований по мини-	25

С 34	флорболу в высших учебных заведениях : учебное пособие / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2020. - 63 с.	
Ч С 34 http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=418	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 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
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

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 Microsoft® Win SL 8 Russian Academic OPEN 1 License No Level Legalization Get Genuine
2.	Офис 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» http://www.consultant.ru/
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier www.scopus.com
3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" http://znanium.com/
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань". http://e.lanbook.com/
5	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт» http://www.urait.ru

9. Материально-техническая база

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

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы	№ 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 (ул. Ленсовета, д. 14)
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 (ул. Ленсовета, д. 14)
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 (ул. Ленсовета, д. 14)
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 (ул. Ленсовета, д. 14)
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 (ул. Ленсовета, д. 14)
6	Зал медицинской специальной группы (с инвентарным	14-14

	обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	(ул. Ленсовета, д. 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 (ул. Ленсовета, д. 14)

10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл.16.1-16.2
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам табл. 16.3 только для студентов специальной медицинской группы А
Зачет	Рефератная работа только 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 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«отлично» «зачтено»	– обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; – уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; – опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой специализированных понятий.
«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.

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«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.
«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.

10.3. 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 16.1 – 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.У.1
3.	Наклон вперед (гибкость) (см)	УК-7.У.1
4.	Передачи волейбольного мяча в парах	УК-7.В.1
5.	Уголок в висе на гимнастической стенке	УК-7.В.1
6.	Подтягивание на перекладине	УК-7.У.1
7.	Челночный бег 10×10 метров	УК-7.У.1
8.	Подъём туловища из и.п. лежа на спине	УК-7.У.1
9.	Броски баскетбольного мяча по кольцу	УК-7.В.1
10.	Рывок гири 16 кг	УК-7.В.1
11.	Приседания	УК-7.В.1
12.	Подтягивание на низкой перекладине	УК-7.У.1
13.	Челночный бег 10×10 метров	УК-7.У.1
14.	Передачи в парах волейбольного мяча над сеткой	УК-7.В.1
15.	Прыжки на скакалке	УК-7.В.1
16.	Подъём прямых ног (кол-во раз)	УК-7.В.1
17.	Подачи волейбольного мяча на точность	УК-7.В.1
18.	Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение (мин., с.)	УК-7.В.1
19.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)	УК-7.В.1
20.	Сидя броски теннисного мяча в мишень 0,3 м (б/б мяч) с расстояния 5м, 6 бросков	УК-7.В.1

21.	Проба Ромберга (в модификации В.Г. Стрельца)	УК-7.В.1
22.	Проба Мартине	УК-7.В.1
23.	Проба Генчи	УК-7.В.1
24.	Проба Штанге	УК-7.В.1
25.	Ортостатическая проба	УК-7.З.1
26.	Клиностатическая проба	УК-7.З.1

Таблица 16.2 – Контрольные нормативы по дисциплине

юноши - 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	2.30	2.10	2.00	1.90	1.70
	ТР							
	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							
апр	СИ	Подъём туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	50	40	30	20	10
	ТР							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бр.	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 туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	55	45	35	25	15
	ТР							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бр.	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 гимнаст. 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 туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	60	50	40	30	20
	ТР							
	СИ	Ведение мяча с броском по кольцу	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 с колен	раз	16	10	9	6	3
	ТР							
	ШГ							

декабрь	СИ	Наклон вперёд	см	16	9	7	3	1
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Передачи волей-больного 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 туловища 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 с колен	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 туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	47	40	34	20	12
	ТР							

	ШГ							
	СИ	Броски баскетбольного мяча по кольцу	раз из 6 бр.	3	2	1	-	-
	ТР ШГ	Прыжки на скакалке	раз/ мин	115	105	95	80	55

девушки - 3 курс

месяц	сп.отд.	Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
				5	*4*	*3*	*2*	*1*
ноябрь	СИ ТР ШГ	Прыжок в длину с места	м	1.95	1.80	1.70	1.60	1.45
	СИ ТР ШГ	Сгибание рук в упоре лежа с колен	раз	14	12	10	8	5
декабрь	СИ ТР ШГ	Наклон вперёд	см	16	11	8	5	3
	СИ	Подачи волейбол. мяча на точность	из 6 подач	3	2	1	-	-
	ТР ШГ	Приседания	раз/ мин	32	28	25	20	12
март	СИ ТР ШГ	Подтягивание на низкой перекладине	раз	20	15	10	8	3
	СИ ТР ШГ	Челночный бег 10×10 метров	сек	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
апрель	СИ ТР ШГ	Подъём туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	47	40	34	23	15
	СИ	Ведение мяча с броском по кольцу	из 3 попы-ток	"5"	"4"	"3"	"2"	"1"
	ТР ШГ	Прыжки на скакалке	раз/ мин	120	110	100	85	60

Таблица 16.3 – Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

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

Таблица 16.4 – 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. – 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 (мин., с.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
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

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:

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

3-й семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

4-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

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

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

2 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.

3 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.

4 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.

5 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.

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.

Требования к выполнению реферата.

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 ГОСА, 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. Литература к рефератам в таблице 8.

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	Перечень контрольных работ
	Не предусмотрено

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в

локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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.

11.1. Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

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

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 на первом курсе обучения 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 (элективный модуль).

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, инвалиды и лица с ограниченными возможностями зачисляются в **Специальное учебное отделение** для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.

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 первого, 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.

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.

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.

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

- **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. 16.1, 16.2)).
- **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. 16.1, 16.2)).
- **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. 16.3)).
- **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.

11.3. 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» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в ГУАП».

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