

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель образовательной программы

доц., к.э.н., доц.

(должность, уч. степень, звание)

И.В. Романова

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«14» 02 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код направления подготовки/ специальности	38.03.01
Наименование направления подготовки/ специальности	Экономика
Наименование направленности	Бухгалтерский учет, анализ и аудит
Форма обучения	очно-заочная
Год приема	2025

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

преподаватель

(должность, уч. степень, звание)



04.02.2025

(подпись, дата)

И.В. Обухов

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

« 04 » 02 2025 г, протокол № 6

Заведующий кафедрой № 64

д.пед.н., проф.

(уч. степень, звание)



04.02.2025

(подпись, дата)

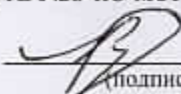
В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №8 по методической работе

доц., к.э.н., доц.

(должность, уч. степень, звание)



04.02.2025

(подпись, дата)

Л.В. Рудакова

(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 38.03.01 «Экономика» направленности «Бухгалтерский учет, анализ и аудит». 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»

УК-9 «Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах»

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 начал и 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.У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки УК-7.В.1 владеть навыками организации здорового образа жизни с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности
Универсальные компетенции	УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.В.1 владеть навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами

## 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	№5	№6
1	2	3	4	5	6	7
<i>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</i>	0/ 328	0/ 68	0/ 65	0/ 65	0/ 65	0/ 65
<i>Из них часов практической подготовки</i>						
<i>Аудиторные занятия, всего час.</i>	17	17				
<i>в том числе:</i>						
лекции (Л), (час)						
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	17	17				
лабораторные работы (ЛР), (час)						
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)						
экзамен, (час)						
<i>Самостоятельная работа, всего (час)</i>	311	51	65	65	65	65
<i>Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)</i>	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
- 2- ОФП с элементами атлетической гимнастики
- 3- ОФП с элементами шейпинга и аэробики
- 4- Специальная медицинская группа

Таблица 3.1. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению ОФП с элементами спортивных игр

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		5			17
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		3			8
Тема 1.2 Основы техники спринтерского бега		2			9
Раздел 2. Основы техники волейбола		6			17
Тема 2.1. Основы технико-тактической		3			8

подготовки игры в волейбол.					
Тема 2.2. Основы судейства игры в волейбол. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		3			9
Раздел 3. Основы техники баскетбола		6			17
Тема 3.1. Основы техники отдельных элементов баскетбола		3			8
Тема 3.2. Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.		3			9
Итого в семестре:	0	17			51

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

ОФП с элементами атлетической гимнастики

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		5			17
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		3			8
Тема 1.2 Основы техники спринтерского бега		2			9
Раздел 2. Основы атлетической гимнастики		6			17
Тема 2.1 Базовые основы техники при работе на тренажерах		2			5
Тема 2.2 Основы круговой тренировки		2			6
Тема 2.3 Основы гиревого спорта.		2			6
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			17
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		6			51
Итого в семестре:	0	17	0	0	51

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

ОФП с элементами аэробики и шейпинга

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики		5			17
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		3			8
Тема 1.2 Основы техники спринтерского бега		2			9
Раздел 2. Основы шейпинга		6			17
Тема 2.1 Основы шейпинга		2			6

Тема 2.2 Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге		2			6
Тема 2.3 Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.		2			5
Раздел 3. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и силовой подготовки		6			17
Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики		3			8
Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка		3			9
Итого в семестре:	0	17	0	0	51

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

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Общая физическая подготовка		8			25
Тема 1.1. Общая физическая подготовка		8			25
Раздел 2. Основы лечебной физической культуры по виду заболевания		9			26
Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами		9			26
Итого в семестре:	0	17	0	0	51

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	Трудоем кость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	3	1
2	Тема 1.2 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	2	1
3	Тема 2.1. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	3	2
4	Тема 2.2. Основы судейства игры в волейбол. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	3	2
5	Тема 3.1. Основы техники отдельных элементов баскетбола	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	3	3
6	Тема 3.2. Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	3	3
Всего:			68	17	

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

№ п/ п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоем кость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 2					
1	Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	3	
2	Тема 1.2 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	2	
3	Тема 2.1 Базовые основы техники при работе на тренажерах	Групповое занятие под руководством преподавателя	7	2	

4	Тема 2.2 Основы круговой тренировки	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2	
5	Тема 2.3 Основы гиревого спорта.	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2	
6	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	23	6	
Всего:			68	17	

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	11	3	1
2	Тема 1.2 Основы техники спринтерского бега	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	2	1
3	Тема 2.1 Основы шейпинга	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2	2
4	Тема 2.2 Основы скоростно-силовой подготовки в шейпинге	Групповое занятие под руководством преподавателя	8	2	2
5	Тема 2.3 Музыкальное сопровождение при занятиях шейпингом.	Групповое занятие под руководством преподавателя	7	2	2
6	Тема 3.1 Общая физическая подготовка с элементами гимнастики	Групповое занятие под руководством преподавателя	11	3	3
7	Тема 3.2 Общая и специальная силовая подготовка	Групповое занятие под руководством преподавателя	12	3	3
Всего:			68	17	

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	33	8	1
2	Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным программам. Взаимодействие в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами	Групповое занятие под руководством преподавателя	35	9	2
Всего:			68	17	

#### 4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

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

#### 4.5. 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	Семестр 3, час	Семестр 4, час	Семестр 5, час	Семестр 6, час
1	2	3	4	5	6	7
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)		25	32	32	32	32
Курсовое проектирование (КП, КР)						
Расчетно-графические задания (РГЗ)						
Выполнение реферата (Р)						
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)		24	31	31	31	31
Домашнее задание (ДЗ)						

Контрольные работы заочников (КРЗ)						
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)		2	2	2	2	2
Всего:	311	51	65	65	65	65

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)
61 Б 33	Методика предупреждения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов: учебно-метод. пособие / В.М. Башкин. – СПб.: ГУАП, 2020. – 30 с.	100
61 П64	Влияние физической культуры и спорта на работоспособность и здоровье студентов: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов-СПб.: ГУАП, 2023-111с.	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 П32	Развитие силовых качеств у девушек на занятиях физической культурой в вузе: учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина, Н.Ю. Слуцкая, Ю.В. Антипина. – СПб.: ГУАП, 2022. – 127 с.	50
Ч 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 С 34	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 А 72	Физическая подготовка студенток к сдаче ГТО : учебно-методическое пособие / Ю. В. Антипина ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2023. - 66 с. : рис. - Библиогр.: с. 64 - 65 (18 назв.). - Б. ц. - Текст	5

	: непосредственный.	
Ч П32	Физическая культура для совершенствования функциональных возможностей организма учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина – СПб.: ГУАП, 2024. –52с.	50
Ч Е 91	Прикладная физическая культура. Основная терминология: учебно-метод. пособие /Л.Б. Ефимова-Комарова, С.В. Алексеева - СПб: Изд-во ГУАП, 2024. - 62 с.	50
Ч В49	Атлетическая подготовка студентов на занятиях по физической культуре в вузах: учено- метод. пособие / И. Г. Виноградов, И.Б. Пилина, Д.Д. Дальский.– СПб.: ГУАП, 2023. – 72с.	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
<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.	<u>Операционная система</u> Microsoft Windows 10, договор № 110-7 от 28.02.2019
2.	Microsoft Office Standard, договор № 110-7 от 28.02.2019

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» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
2	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier <a href="http://www.scopus.com">www.scopus.com</a>

3	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М" <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
4	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань". <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» <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	№ 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 специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25
4	Зал шейпинга (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05
5	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-12
6	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	14-14
7	Зал общей физической подготовки (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26

## 10. 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 заданиям в табл.16.1-16.5
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл.16.6
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»	<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» «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» «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 направления;</li> <li>– слабо аргументирует научные положения;</li> <li>– затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>– частично владеет системой специализированных понятий.</li> </ul>
«неудовлетворительно» «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся не усвоил значительной части программного материала;</li> <li>– допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении;</li> <li>– испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>– не может аргументировать научные положения;</li> </ul>

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
	– 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 16.1-16.6

Таблица 16.1 – Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачет

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
2 семестр		
1.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении утренней гигиенической гимнастики <i>Ответ: активизировать деятельность органов и систем организма</i>	УК-7.У.1
2.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении общеразвивающих упражнений <i>Ответ: активизировать деятельность органов и систем организма, подготовить их к предстоящей физической нагрузке</i>	УК-7.У.1
3.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на расслабление <i>Ответ: перевести органы и системы в режим пониженного физического и эмоционального тонуса</i>	УК-7.У.1
4.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на развитие внимания <i>Ответ: подготовить организм к предстоящей двигательной деятельности, связанной с повышенным проявлением внимания (спортивные игры, аэробика)</i>	УК-7.У.1
5.	Укажите, с каких двух упражнений необходимо начинать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики <i>Ответ: упражнения на вытягивание, дыхательные упражнения</i>	УК-7.У.1
6.	Перечислите основные физические способности <i>Ответ: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координационные качества)</i>	УК-7.У.1
7.	Перечислите средства физической культуры <i>Ответ: физические упражнения, дополнительные, вспомогательные средства</i>	УК-7.У.1
8.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения поточным методом <i>Ответ: метод применяют, когда задания не требуют длительного времени на выполнение, упражнения выполняют на снарядах малой пропускной способности, требуют особой страховки.</i>	УК-7.В.1
9.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения фронтальным методом	УК-7.В.1

	<i>Ответ: при начальном разучивании упражнений, выполнении общеразвивающих упражнений, проверке несложных домашних заданий. Общие задания выполняются одновременно под непосредственным наблюдением преподавателя.</i>	
10.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях на занятии возможно применить упражнения на расслабления <i>Ответ: в ситуациях повышенного эмоционального или физического тонуса как в основной части занятия, так и в заключительной.</i>	УК-7.В.1
11.	Опишите два упражнения на развитие гибкости в различных режимах работы <i>Ответ: в изометрическом режиме- наклон вперед и удержание туловища в таком положении 5-10 секунд; в динамическом режиме повторное выполнение наклонов туловища вперед (5-10 раз).</i>	УК-7.В.1
12.	Привести примеры использования недискриминационного общения с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в процессе развития физических качеств <i>Ответ: обращаться по имени, не акцентируя внимание на особенностях здоровья.</i>	УК-9.В.1
13.	Проанализируйте следующее высказывание: «Я стараюсь побыстрее пройти мимо инвалидов. Мне некомфортно рядом с ними». Охарактеризуйте форму социального отчуждения, которая проявляется в этом высказывании. <i>Ответ:</i> <i>Бегство от эмпатии. Люди, осознавая, что инвалиды вызывают у них чувство сопереживания, эмпатии, стараются их не замечать, игнорировать, проходить мимо, не вникать в их проблемы.</i>	УК-9.В.1
14.	Составьте несколько фраз с использованием техники активного слушания для оказания психологической поддержки обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при проведении спортивных игр <i>Ответ:</i> <i>Я вижу, что вы очень взволнованы участием в спортивных играх (прием – отражение чувств). Уточните, что вызывает у вас такие сильные переживания (прием – выяснение).</i> <i>Я уверен, что вы сможете преодолеть все трудности и поможете команде достойно выступить (прием – позитивное подкрепление и резюмирование)</i>	УК-9.В.1
15.	Приведите не менее двух приемов методической помощи для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья при совершенствовании двигательных умений при занятиях шейпингом. <i>Ответ: предоставить обучающимся с ограниченными возможностями здоровья место в первом ряду напротив преподавателя. Подать преподавателю сигнал, если такие обучающиеся не усваивают материал вовремя, и они нуждаются в дополнительном внимании преподавателя и помощи других студентов.</i>	УК-9.В.1

Таблица 16.6 – 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.В.1



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

девушки – 2 семестр

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 вперед	см	16	9	7	3	1
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Передачи волейбольного мяча в парах	сек	60	50	40	20	10
	ТР	Приседания	раз/мин	28	23	20	15	8
	ШГ							
март	СИ	Подтягивание на низкой перекладине	раз	19	13	11	6	1
	ТР							
	ШГ							
	СИ	Челночный бег 10×10 метров	сек	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
	ТР							
	ШГ							
апрель	СИ	Подъём 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							

Таблица 16.8 – Критерии оценки контрольных нормативов по дисциплине

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

Таблица 16.9 – 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, удерживать 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
Клиноостатическая 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. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

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 trimestры 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.
25. Особенности занятий ЛФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

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.

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
Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:		
1.	Какая категория студентов может заниматься аэробикой? 1. Все категории студентов 2. Только девушки 3. Студенты, у которых нет ограничений к занятиям аэробикой	УК-7.У.1
2.	Какова протяженность по времени одной четверти в матче по баскетболу? 1. 10 минут 2. 15 минут 3. Зависит от ранга соревнований 4. Зависит от уровня игроков	УК-7.У.1
3.	Какое физическое качество развивается при тренировке в беге на средние дистанции? 1. Скорость 2. Выносливость 3. Скоростная выносливость	УК-7.В.1
4.	Какую пробу возможно применять студенту с заболеваниями	УК-7.У.1

	органов дыхания? 1. Штанге 2. Генчи 3. Ортостатическая																									
Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:																										
1.	Частота сердечных сокращений при умеренных нагрузках составляет а) 50— 60% от максимальной частоты сердечных сокращений б) 60— 70% от максимальной частоты сердечных сокращений в) 80— 90% от максимальной частоты сердечных сокращений г) более 100 % от максимальной частоты сердечных сокращений	УК-7.В.1																								
2.	Организму для полноценного функционирования требуются а) питание б) минеральные вещества в) вода г) минеральные вещества, витамины белки, жиры, углеводы	УК-7.У.1																								
Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:																										
1.	Соотнесите виды спорта и их описание: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Футбол</td><td>А</td><td>Быстрое передвижение по полю с мячом двух групп игроков</td></tr><tr><td>2</td><td>Триатлон</td><td>Б</td><td>Выполнение двух упражнений на максимальную силу: толчок, рывок</td></tr><tr><td>3</td><td>Тяжелая атлетика</td><td>В</td><td>Прохождение соревновательной дистанции в следующей последовательности: вплавь, на велосипеде, бегом</td></tr><tr><td>4</td><td>Кросс</td><td>Г</td><td>Метание дротиков в цель</td></tr><tr><td>5</td><td>Дартс</td><td>Д</td><td>Бег по пересеченной местности</td></tr></table>	Понятие		Определение		1	Футбол	А	Быстрое передвижение по полю с мячом двух групп игроков	2	Триатлон	Б	Выполнение двух упражнений на максимальную силу: толчок, рывок	3	Тяжелая атлетика	В	Прохождение соревновательной дистанции в следующей последовательности: вплавь, на велосипеде, бегом	4	Кросс	Г	Метание дротиков в цель	5	Дартс	Д	Бег по пересеченной местности	УК-7.У.1
Понятие		Определение																								
1	Футбол	А	Быстрое передвижение по полю с мячом двух групп игроков																							
2	Триатлон	Б	Выполнение двух упражнений на максимальную силу: толчок, рывок																							
3	Тяжелая атлетика	В	Прохождение соревновательной дистанции в следующей последовательности: вплавь, на велосипеде, бегом																							
4	Кросс	Г	Метание дротиков в цель																							
5	Дартс	Д	Бег по пересеченной местности																							
2.	Соотнесите физические качества и их описание: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Сила</td><td>А</td><td>способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой</td></tr><tr><td>2</td><td>Выносливость</td><td>Б</td><td>способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).</td></tr><tr><td>3</td><td>Быстрота</td><td>В</td><td>способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.</td></tr><tr><td>4</td><td>Силовая выносливость</td><td>Г</td><td>способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке</td></tr><tr><td>5</td><td>Гибкость</td><td>Д</td><td>способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы.</td></tr></table>	Понятие		Определение		1	Сила	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой	2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).	3	Быстрота	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.	4	Силовая выносливость	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке	5	Гибкость	Д	способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы.	УК-7.В.1
Понятие		Определение																								
1	Сила	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой																							
2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).																							
3	Быстрота	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.																							
4	Силовая выносливость	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке																							
5	Гибкость	Д	способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы.																							
Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:																										
1.	Определите, в какой последовательности проводится занятие по	УК-7.В.1																								

	физической культуре: А) суставная разминка Б) анаэробные нагрузка В) аэробные нагрузка Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов																	
2.	Определите, в какой последовательности происходило развитие физической культуры: А) возникновение ритуальных танцев Б) возникновение Олимпийских игр В) возникновение международных спортивных федераций Г) возникновение рыцарских турниров	УК-7.У.1																
Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:																		
1.	Определите основные направления занятий физической культурой соответствии с определением уровней ЧСС.	УК-7.В.1																
2	Перечислите физические качества и методы, средства их развития.	УК-7.У.1																
Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:																		
1.	Какая категория студентов с ОВЗ может заниматься аэробикой? 4. Все категории студентов 5. Только девушки 6. Студенты, у которых нет ограничений к занятиям аэробикой	УК-9.У.1																
2.	Какое физическое качество развивается при тренировке в беге на средние дистанции вне зависимости от классификации поражений здоровья? 4. Скорость 5. Выносливость 6. Скоростная выносливость	УК-9.В.1																
Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа:																		
1.	Частота сердечных сокращений при умеренных нагрузках составляет а) 50— 60% от максимальной частоты сердечных сокращений б) 60— 70% от максимальной частоты сердечных сокращений в) 80— 90% от максимальной частоты сердечных сокращений г) более 100 % от максимальной частоты сердечных сокращений	УК-9.В.1																
2.	Организму для полноценного функционирования требуются а) питание б) минеральные вещества в) вода г) минеральные вещества, витамины белки, жиры, углеводы	УК-9.У.1																
Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце:																		
1.	Соотнесите виды спорта и их описание: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Футбол</td><td>А</td><td>Быстрое передвижение по полю с мячом двух групп игроков</td></tr><tr><td>2</td><td>Триатлон</td><td>Б</td><td>это способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека</td></tr><tr><td>3</td><td>Гребля</td><td>В</td><td>Прохождение соревновательной дистанции в следующей</td></tr></table>	Понятие		Определение		1	Футбол	А	Быстрое передвижение по полю с мячом двух групп игроков	2	Триатлон	Б	это способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека	3	Гребля	В	Прохождение соревновательной дистанции в следующей	УК-9.У.1
Понятие		Определение																
1	Футбол	А	Быстрое передвижение по полю с мячом двух групп игроков															
2	Триатлон	Б	это способ перемещения судна по поверхности воды с помощью вёсел, приводимых в движение мускульными усилиями человека															
3	Гребля	В	Прохождение соревновательной дистанции в следующей															

				последовательности:   вплавь,   на велосипеде, бегом																									
	4	Кросс	Г	Метание дротиков в цель																									
	5	Дартс	Д	Бег по пересеченной местности																									
2.	Соотнесите физические качества и их описание: <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Определение</th></tr><tr><td>1</td><td>Сила</td><td>А</td><td>способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой</td></tr><tr><td>2</td><td>Выносливость</td><td>Б</td><td>способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).</td></tr><tr><td>3</td><td>Быстрота</td><td>В</td><td>способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.</td></tr><tr><td>4</td><td>Силовая выносливость</td><td>Г</td><td>способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке</td></tr><tr><td>5</td><td>Гибкость</td><td>Д</td><td>способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы.</td></tr></table>				Понятие		Определение		1	Сила	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой	2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).	3	Быстрота	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.	4	Силовая выносливость	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке	5	Гибкость	Д	способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы.	УК-9.В.1
Понятие		Определение																											
1	Сила	А	способность выполнять физические упражнения с большой амплитудой																										
2	Выносливость	Б	способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).																										
3	Быстрота	В	способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.																										
4	Силовая выносливость	Г	способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке																										
5	Гибкость	Д	способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы.																										
Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:																													
1.	Определите, в какой последовательности проводится занятие по физической культуре: А) суставная разминка Б) анаэробные нагрузка В) аэробные нагрузка Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов				УК-9.У.1																								
2.	Определите, в какой последовательности происходило развитие адаптивной физической культуры: А. Конец XIX века — 1932 год. Время зарождения, когда возникли первые организованные занятия физическими упражнениями с инвалидами, появились спортивные организации и секции для инвалидов (главным образом, по слуху и зрению). 1932–1980 годы. Время накопления опыта, когда развивался спорт глухих, с 1945 года — теория и методика лечебной физической культуры, организовывались занятия с применением спортивных элементов для людей с поражением опорно-двигательного аппарата Б. 1980–1992 годы. Становление адаптивного спорта в стране, которое началось с создания в 1980 году первой в СССР Федерации спорта инвалидов при Горспорткомитете Ленинграда. Увеличивалось количество видов адаптивного спорта, организовывались регулярные республиканские и всесоюзные соревнования В. 1992–1996 годы. Период спада, когда значительно снизилась массовость российского адаптивного спорта из-за резкого снижения государственного финансирования Г. 1996–2000 годы. Восстановление адаптивного спорта в России, когда оформлялась адаптивная физическая культура как				УК-9.В.1																								

	<p>наука, практика и направление для подготовки педагогических кадров. Создавалась организационная структура адаптивного спорта и физкультурно-спортивных организаций для людей с ограниченными возможностями, в том числе в 1996 году был создан Параолимпийский комитет России.</p> <p>Д. С 2000 года по настоящее время. Развитие адаптивного спорта, увеличение числа занимающихся, укрепление материально-технической базы и развитие кадрового потенциала, существенные достижения российских спортсменов-инвалидов на международных соревнованиях, развитие теории и методики адаптивной физической культуры, исследования по некоторым вопросам организации и управления адаптивным спортом.</p>	
Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ:		
1.	Определите методы коррекции занятия по результатам самоконтроля студентов ОВЗ	УК-9.В.1
2	Объем и характер нагрузок самостоятельных занятий лиц с ОВЗ и инвалидов	УК-9.У.1

*Примечание: Задание 1 считается верным, если правильно указана цифра и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответа. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.*

*Задание 2 считается верным, если правильно указаны цифры и приведены конкретные аргументы, используемые при выборе ответов. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.*

*Задание 3 верным, если установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого столбца). Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.*

*Задание 4 считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр. Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом, если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.*

*Задание 5 считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте. Правильный ответ за задание оценивается в 3 балла, если допущена одна ошибка \ неточность \ ответ правильный, но не полный - 1 балл, если допущено более 1 ошибки \ ответ неправильный \ ответ отсутствует – 0 баллов.*

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 занятий.

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 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.

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 самостоятельной работы

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса «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.

### 11.3 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.

#### 11.4 Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

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

– 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»

#### 12. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья. УК 9

В ГУАП созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдо-переводчиков и тифлосурдо-переводчиков. Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в университете комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета. Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.). Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия: для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске); внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание); разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями,

обеспечивая возможность чтения по губам. Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет: использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения; регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений; обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости. Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранной специальности, обеспечиваются следующие условия: ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупно-шрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий; в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается; действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений; предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося). Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

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