

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



(должность, уч. степень, звание)

Д.В. Куртяник

(инициалы, фамилия)



(подпись)

« 20 » 02. 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(Наименование дисциплины)

| | |
|---|---|
| Код направления подготовки/ специальности | 09.03.01 |
| Наименование направления подготовки/ специальности | Информатика и вычислительная техника |
| Наименование направленности | Компьютерные технологии, системы и сети |
| Форма обучения | заочная |
| Год приема | 2024 |

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

Ст. преподаватель

(должность, уч. степень, звание)



04.02.2025

(подпись, дата)

Ю.Н. Гайдукова

(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«04» февраля 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 №4 по методической работе

доц., к.т.н.

(должность, уч. степень, звание)



20.02.25

(подпись, дата)

А.А. Фоменкова

(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» направленности «Компьютерные технологии, системы и сети». 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: повышение уровня общей физической подготовленности студентов, комплексное развитие основных физических качеств, получение необходимых теоретических и практических умений и навыков.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекционные, практические и самостоятельные занятия.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Язык обучения по дисциплине «русский».

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью изучения дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Цель физического воспитания достигается решением взаимосвязанных задач:

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

1.2. Дисциплина входит в состав обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

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

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

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

| Категория (группа) компетенции | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|--------------------------------|---|--|
| Универсальные компетенции | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7. 3.1 знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7. У.1 уметь применять средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки |

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:

- Прикладная физическая культура (элективный модуль)

3. Объем и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

| Вид учебной работы | Всего | Трудоемкость по семестрам |
|---|-------|---------------------------|
| | | №1 |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час) | 2/ 72 | 2/ 72 |
| Из них часов практической подготовки | | |
| Аудиторные занятия, всего час. | 4 | 4 |
| в том числе: | | |
| лекции (Л), (час) | 2 | 2 |
| практические/семинарские занятия (ПЗ), (час) | 2 | 2 |
| лабораторные работы (ЛР), (час) | | |
| курсовой проект (работа) (КП, КР), (час) | | |
| экзамен, (час) | | |
| Самостоятельная работа, всего (час) | 68 | 68 |
| Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**) | Зачет | Зачет |

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

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

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

| Разделы, темы дисциплины | Лекции (час) | ПЗ (СЗ) | ЛР (час) | КП (час) | СРС (час) |
|---|--------------|---------|----------|----------|-----------|
| Семестр 1 | | | | | |
| Раздел 1 Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. | 2 | | | | 34 |
| Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере | 2 | | | | 34 |
| Раздел 2. Определение уровня здоровья, физического развития и функционального состояния организма | | 2 | | | 34 |
| Тема 2.1. Проведение антропометрических исследований. | | 2 | | | 34 |
| Итого: | 2 | 2 | 0 | 0 | 68 |

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 |
|---------------|--|
| 1 | Медико-биологические основы физической культуры, адаптивной физической культуры. Морфофункциональные особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Основы применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сфере. |

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

| № п/п | Темы практических занятий | Формы практических занятий | Трудоемкость, (час) | Из них практической подготовки, (час) | № раздела дисциплины |
|-----------|--|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Семестр 1 | | | | | |
| 1. | Тема 2.1. Антропометрические исследования. | Методико-практическое занятие | 68 | 2 | 2 |
| Всего: | | | 68 | 2 | |

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 1, час |
|---|------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Изучение теоретического материала дисциплины (ТО) | 22 | 22 |
| Курсовое проектирование (КП, КР) | | |
| Расчетно-графические задания (РГЗ) | | |
| Выполнение реферата (Р) | | |
| Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ) | 14 | 14 |
| Домашнее задание (ДЗ) | | |
| Контрольные работы заочников (КРЗ) | 30 | 30 |
| Подготовка к промежуточной аттестации (ПА) | 2 | 2 |
| Всего: | 68 | 68 |

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 ГУАП (кроме электронных экземпляров) |
|-----------------------|---|--|
| 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 О-75 | Влияние физической культуры и спорта на работоспособность и здоровье студентов: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов- СПб.: ГУАП, 2023-111с. | 62 |
| Ч П 32 | Фитбол для всех: учеб. Пособие / И.Б. Пилина. – СПб.: ГУАП, 2020. - 93 с. ISBN 978-5-8088-1471-4 | 100 |
| Ч А 47 | Физическая культура студента ГУАП: учебно-метод. пособие / С.В. Алексеева, Л.Б. Ефимова-Комарова; С.-Пб. Изд-во ГУАП, 2022. - 152с. | 50 |
| 61 Т 38 | Техническая подготовка спортсмена-гиревика: учеб. пособие / А.А. Борисов, С.А. Кирилов, И.М. Евдокимов, С.И. Стрига, И.Д. Павлов. – СПб.: ГУАП, 2020. – 100 с. | 100 |
| Ч С 34 | Основные положения по теории физической культуры и спорта: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов- СПб.: ГУАП, 2022-39 с. | 35 |
| Ч | Психолого-педагогические основы физической культуры и | 37 |

| | | |
|-----------|---|----|
| С 34 | спорта: учеб. метод. пособие / И.М. Евдокимов- Спб.: ГУАП, 2021-107с. | |
| 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 П32 | Физическая культура для совершенствования функциональных возможностей организма учебно- метод. пособие / И. Б. Пилина – Спб.: ГУАП, 2024. –52с. | 50 |
| 37 А47 | Использование цифровых технологий в лекционном курсе физической культуры : учебно-методическое пособие / С. В. Алексеева, Ю. В. Антипина ; С.-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. - Санкт-Петербург : Изд-во ГУАП, 2024. - 36 с. : рис. - Библиогр.: с. 34 (6 назв.). - 95.57 р. - Текст : непосредственный. | |

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. | <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» 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 таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

| № п/п | Наименование составной части материально-технической базы | Номер аудитории (при необходимости) |
|-------|---|---|
| 1 | Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей). | а52-32, а52-18, а21-18 на Б. Морской, 67 |
| 2 | 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | 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 |

| | | |
|---|---|-------|
| 7 | 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 |
|---|---|-------|

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 | Вопросы к зачету прилагаются в таблице 16 Тесты |

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"> – 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» | <ul style="list-style-type: none"> – 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. |
| «удовлетворительно» «зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> – 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. |

| Оценка компетенции | Характеристика сформированных компетенций |
|---------------------------------------|---|
| 5-балльная шкала | |
| «неудовлетворительно» «не зачтено» | <ul style="list-style-type: none"> – 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 – Вопросы (задачи) для зачета

| № п/п | Перечень вопросов (задач) для зачета | Код индикатора |
|-------|---|------------------------|
| 1. | <p>Дайте определение понятию здоровье</p> <p><i>Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма</i></p> | УК-7.3.1 Тема № 1.1 |
| 2. | <p>Что является основным признаком здоровья?</p> <p><i>Хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни</i></p> | УК-7.3.1 Тема № 1.1 |
| 3. | <p>Приведите не менее трех вариантов примера двигательных действий, составляющих основу жизни у древних людей и сейчас являющихся общедоступными?</p> <p><i>Ходьба, бег, прыжки, метания, плавание</i></p> | УК-7.У.1 Тема № 1.1 |
| 4. | <p>Назовите не менее двух упражнений на расслабление глазодвигательных мышц, которые можно применить на рабочем месте</p> <p><i>Частые легкие моргания.</i> <i>Попеременно зажмуривать и расслаблять глаза.</i></p> | УК-7.У.1 Тема № 1.1 |
| 5. | <p>Назовите не менее двух упражнений из дыхательной гимнастики, направленных на расслабление, которые можно применить на рабочем месте</p> <p><i>Диафрагмальное дыхание: глубокий вдох, медленный выдох.</i> <i>Очистительное дыхание: глубокий вдох, тройной выдох ртом.</i></p> | УК-7.У.1 Тема № 1.1 |
| 6. | <p>Поясните работу каких систем организма характеризуют в первую очередь пробы, связанные с задержкой дыхания?</p> <p><i>Пробы с задержкой дыхания характеризуют работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.</i></p> | УК-7.У.1 Тема № 1.1 |
| 7. | <p>Приведите не менее трех примеров двигательной активности на свежем воздухе, которые доступны большинству студентов</p> <p><i>Бег, ходьба, плавание, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде</i></p> | УК-7.У.1 Тема № 1.1 |
| 8. | <p>Назовите части занятия по физической культуре, на которых студенту необходимо применять методики самоконтроля</p> <p><i>На всех частях занятия- подготовительной, основной, заключительной</i></p> | УК-7.У.1 Тема № 1.1 |

| | | |
|-----|---|-----------------------|
| 9. | Определите экскурсию грудной клетки, оцените свой собственный уровень физического развития | УК-7.У.1 Тема №2.1 |
| 10. | Выполните пробу Штанге и определите свой собственный уровень функционального состояния | УК-7.У.1 Тема №2.1 |
| 11. | Выполните подъемы туловища из положения лежа и оцените свой собственный уровень физической подготовленности | УК-7.У.1 Тема №2.1 |
| 12. | Продemonстрируйте выполнение беговых упражнений, направленных на развитие скоростных способностей | УК-7.У.1 Тема №2.1 |
| 13. | Продemonстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, направленных на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса, выполняемых с набивными мячами | УК-7.У.1 Тема №2.1 |
| 14. | Продemonстрируйте выполнение комплекса беговых упражнений, направленных на развитие выносливости | УК-7.У.1 Тема №2.1 |
| 15. | Продemonстрируйте выполнение не менее четырех упражнений, выполняемых в парах, направленных на развитие гибкости рук и верхнего плечевого пояса | УК-7.У.1 Тема №2.1 |
| 16. | Продemonстрируйте выполнение не менее трех упражнений, направленных на развитие ловкости и координации. | УК-7.У.1 Тема №2.1 |

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 | Перечень вопросов (задач) для тестов | Код индикатора |
|------------|---|----------------|
| Тема № 1.1 | | |
| 1 | Задание 1. Прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Укажите, каких веществ должно содержаться в пище в большем объеме, чтобы она являлась источником энергии в организме? 1. белки 2. жиры 3. углеводы 4. аминокислоты | УК-7.У.1 |
| 2 | Задание 2. Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и приведите аргументы, обосновывающий выбор ответа: Назовите несколько факторов, ухудшающих здоровье: 1. неправильное питание 2. низкая двигательная активность 3. некомпетентность плохое зрение | УК-7.3.1 |
| 3 | Задание 3. Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию в правом столбце: | УК-7.3.1 |

| | Понятие | | Определение | | |
|---|---|-----------------------|-------------|--|----------|
| | | | | | |
| | 1 | Здоровье | А | это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии | |
| | 2 | Физическая активность | Б | состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов | |
| | 3 | Гигиенический уход | В | это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. | |
| | 4 | Здоровый образ жизни | Г | Процесс, включающий в себя ряд мероприятий, направленных на поддержание чистоты тела и профилактику заболеваний | |
| | 5 | Здоровое питание | Д | это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний. | |
| 4 | Задание 4. Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность букв слева направо: Распределите по значимости, составляющие здорового образа жизни: А) правильное, сбалансированное питание, Б) физическая активность, В) гигиенический уход, Г) отсутствие вредных привычек, Д) эмоциональный настрой | | | | УК-7.3.1 |
| 5 | Задание 5. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ: Основами здорового образа жизни являются... | | | | УК-7.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 |
|-------|--|
| 1 | Медико-биологические основы физической культуры |
| 2 | Основы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой. |
| 3 | Педагогический контроль при занятиях физической культурой. |
| 4 | Врачебный контроль при занятиях физической культурой. |
| 5 | Функциональные пробы. |
| 6 | Определение уровня физической подготовленности. |
| 7 | Дневник самоконтроля. |
| 8 | Метод антропометрических стандартов. |
| 9 | Определение уровня физического развития и функционального состояния организма. |
| 10 | Диагностика и самодиагностика состояния организма. |
| 11 | Самоконтроль и его основные методы. |
| 12 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля. |
| 13 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |
| 14 | Использование функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |
| 15 | Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |

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 лекционного курса и методико-практических занятий.

11.1 Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала

Лекции призваны помогать студентам в усвоении знаний по изучаемой дисциплине. В них освещаются узловые и проблемные вопросы, предусмотренные учебной программой. Исходя из этого, лекции выступают как методическая основа самостоятельной работы студентов, что обязывает конспектировать основное содержание лекции.

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции.

В теоретическом разделе лекционного курса по физической культуре, особое внимание уделяется таким основным проблемам, как история и развитие физической культуры и спорта, олимпийское движение, определения и понятия физической культуры, профессиональная деятельность и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; методические основы спортивной тренировки и самостоятельных занятий физическими упражнениями; развитие физических качеств, биологические основы физической культуры, основы контроля и самоконтроля, понятия здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты при освоении обучающимися лекционного материала:

- получение точного понимания, методов, проблем физической культуры;
- формирование современного и целостного представления о физической культуре как науке, содержание которой составляют теория и практика системных исследований физкультуры; получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;
- развитие профессионально-деловых качеств, самостоятельного творческого мышления, интереса к практическому материалу и самоподготовке;
- овладение культурой мышления и навыками грамотного конспектирования, способностью выделять главные идеи, определения и положения, определяющие содержание лекции, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках.

Лекционный материал по физической культуре сопровождается мультимедийными презентациями по всем темам дисциплины.

Структура предоставления лекционного материала:

- в устной форме, с демонстрацией отдельных фото и видео материалов посредством презентаций Power Point;
- в форме открытой дискуссии при обсуждении вопросов, освещаемых в лекциях;

11.2 Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий

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

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

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;
- обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;
- развивающая;
- воспитательная.

По характеру выполняемых обучающимся заданий по практическим занятиям подразделяются на:

- ознакомительные, проводимые с целью закрепления и конкретизации изученного теоретического материала;
- аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов;
- творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач.

Формы организации практических занятий определяются в соответствии со специфическими особенностями учебной дисциплины и целями обучения

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

Требования к проведению практических занятий

Учебный процесс по программе «Физическая Культура» проводится в виде методико-практических занятий. Со студентами на практических занятиях отрабатываются основы методики тренировки, согласно программе.

Завершающим этапом обучения служит контрольное занятие студентов по методической подготовленности (самостоятельное проведение занятия) по физической культуре.

11.3 Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

В процессе выполнения самостоятельной работы по тематике курса Физическая культура 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 «Физическая культура» являются:

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

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

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

11.4 Методические указания для обучающихся по прохождению текущего контроля успеваемости.

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

| Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля) | Показатели оценки | Критерии оценки |
|--|---|--|
| Тестирование | Процент правильных ответов на вопросы теста. | 91 - 100% – «отлично». 75 - 90% – «хорошо»; 50 - 75% – «удовлетворительно» Менее 50% – «неудовлетворительно»; |
| Устный ответ | - Полнота ответа, - владение терминологией, - использование современных материалов, | Выполнение всех требований – «отлично» Не выполнение 1 требования – «хорошо» |

| | | |
|----------------------|--|--|
| | -умение отстаивать и формулировать личные выводы | Не выполнение 2 требований – «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований – «неудовлетворительно» |
| Практическое задание | Знание методик, Владение терминологией, Способность самостоятельного использования методик Способность самостоятельного использования средств ФК, Владение самоконтролем при занятиях ФУ | Выполнение требований - «отлично» Не выполнение 1 требования – «хорошо» Не выполнение 2 требований – «удовлетворительно» Не выполнение 3 требований – «неудовлетворительно» |

11.5 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».

Промежуточная аттестация оценивается по результатам текущего контроля успеваемости. В случае, если студент по уважительной причине не выполнил требования текущего контроля, ему предоставляется возможность сдать задолженности по пропущенным темам. Форма проведения промежуточной аттестации – устная.

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.

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