

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

Кафедра № 64

УТВЕРЖДАЮ

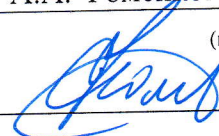
Руководитель образовательной программы

доц., к.т.н.

(должность, уч. степень, звание)

А.А. Фоменкова

(инициалы, фамилия)



(подпись)

« 28 » января 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код направления подготовки/ специальности	09.03.04
Наименование направления подготовки/ специальности	Программная инженерия
Наименование направленности/ специализации	Проектирование программных систем
Форма обучения	заочная
Год приема	2026

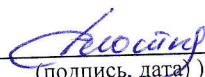
Санкт-Петербург – 2026

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

доц., к.пед.н., доц.

(должность, уч. степень, звание)



(подпись, дата) 27.01.2026

С.С. Плотникова

(инициалы, фамилия)

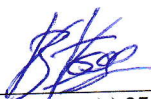
Программа одобрена на заседании кафедры № 64

«27» января 2026 г, протокол № 6

Заведующий кафедрой № 64

д.пед.н., проф.

(уч. степень, звание)



(подпись, дата) 27.01.2026

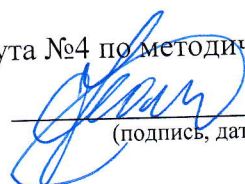
В.М. Башкин

(инициалы, фамилия)

Заместитель директора института №4 по методической работе

доц., к.т.н.

(должность, уч. степень, звание)



(подпись, дата) 28.01.2026

А.А. Фоменкова

(инициалы, фамилия)

## Аннотация

Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/ специальности 09.03.04 «Программная инженерия» направленности/специализации «Проектирование программных систем». Дисциплина реализуется кафедрой «№64».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

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

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

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

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме (2 семестр), (3 семестр), зачета (4 семестр).

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

## 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 биологии в средней школе;
- Курс Основы безопасности и защиты Родины в средней школе;
- Физической культуры.

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

- Физиологии;
- Педагогике и психологии;

– Анатомии.

### 3. Объем и трудоемкость дисциплины

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

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам		
		№2	№3	№4
1	2	3	4	5
<i>Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)</i>	0/ 328	0/ 130	0/ 130	0/ 68
<i>Из них часов практической подготовки</i>				
<i>Аудиторные занятия, всего час.</i>	4			4
в том числе:				
лекции (Л), (час)				
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	4			4
лабораторные работы (ЛР), (час)				
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)				
экзамен, (час)				
<i>Самостоятельная работа, всего (час)</i>	324	130	130	64
<i>Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)</i>	Зачет			Зачет

Примечание: \*\* кандидатский экзамен

### 4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.  
Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3.1. – Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость по направлению  
Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 2					
Раздел 1. Основы техники волейбола					65
Тема 1.1. Основы техники отдельных элементов волейбола					21
Тема 1.2. Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.					21
Тема 1.3. Основы судейства игры в волейбол.					23
Раздел 2. Основы техники баскетбола					65
Тема 2.1 Основы техники отдельных элементов баскетбола.					21
Тема 2.2 Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.					21

Тема 2.3. Основы судейства игры баскетбол.					23
Итого в семестре:	0	0	0	0	130
Семестр 3					
Раздел 3. Основы техники флорбола и фловотена					65
Тема 3.1 Основы техники отдельных элементов флорбола и фловотена					21
Тема 3.2 Основы технико-тактической подготовки игры в флорбол.					21
Тема 3.3. Основы судейства игры во флорбол и фловотен.					23
Раздел 4. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики					65
Тема 4.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения.					21
Тема 4.2. Кроссовая подготовка.					21
Тема 4.3. Основы техники легкоатлетических прыжков.					23
Итого в семестре:	0	0	0	0	130
Семестр 4					
Раздел 5. Общая физическая подготовка					64
Тема 5.1 Основы силовой подготовки.		2			32
Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах.		2			32
Итого в семестре:		4			64
Итого	0	4	0	0	324

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.

Таблица 5.1 – Практические занятия и их трудоемкость по направлению

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 4					
1	Тема 5.1 Основы силовой подготовки.	Групповое занятие под руководством	32	2	5

		преподавателя			
2	Тема 5.2 Базовые основы техники при работе на тренажерах.	Групповое занятие под руководством преподавателя	32	2	5
Всего			34	4	

#### 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				

#### 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
1	2	3	4	5
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	252	130	130	12
Курсовое проектирование (КП, КР)				
Расчетно-графические задания (РГЗ)				
Выполнение реферата (Р)				
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	24			24
Домашнее задание (ДЗ)				
Контрольные работы заочников (КРЗ)	46			46
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	2			2
Всего:	324	130	130	64

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

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

#### 6. Перечень печатных и электронных учебных изданий

Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.

Таблица 8 – Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр/ 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 <a href="http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418">http://lib.aanet.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&amp;view=irbis&amp;Itemid=418</a>	Организация учебных занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в здоровье: учебное пособие / А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, - СПб. : Изд-во ГУАП, 2021. - 147 с.	50
Ч 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://znanium.com/">http://znanium.com/</a>	ЭБС ZNANIUM ЭБС "Znanium" электронно-библиотечная система издательства "ИНФРА-М"
<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>	ЭБС издательства ЛАНЬ ЭБС "Лань" электронно-библиотечная система издательства "Лань".
<a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>	ЭБС – электронная библиотека для ВУЗов, СПО (ссузов, колледжей), библиотек. Учебники, учебная и методическая литература по различным дисциплинам. От издательства «Юрайт»
<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.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.	В процессе учебных занятий программное обеспечение не используется

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	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</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.	41-02 Спортивный зал Ул. Большая Морская д.67
2	Спортивный зал (с инвентарным обеспечением) 29.70/15.87 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-10 Ул. Ленсовета д.14
3	Тренажерный зал (с инвентарным обеспечением) 20.10/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-25 Ул. Ленсовета д.14
4	Зал шейпинга (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	10-05 Ул. Ленсовета д.14
5	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным обеспечением) 9.1/6.45 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	13-12 Ул. Ленсовета д.14
6	Зал медицинской специальной группы. (с инвентарным 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 Ул. Ленсовета д.14
7	Зал общей физической подготовки (с инвентарным обеспечением) 8.5/3.5 для проведения практических занятий - укомплектован специализированными техническими средствами и тренажерами, служащими для реализации учебной программы по физической культуре.	12-26 Ул. Ленсовета д.14

#### 10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Контрольное тестирование по заданиям, тестам в табл.16.1
Зачет	Контрольное тестирование по нормативам в табл. 16.2-16.6
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	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
«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> <li>– не формулирует выводов и обобщений.</li> </ul>

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	

Теоретические вопросы и контрольные нормативы для зачета по дисциплине представлены в таблицах 16.1-16.5

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

№ 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	УК-7.У.1
2.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении общеразвивающих упражнений	УК-7.У.1
3.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на расслабление	УК-7.У.1
4.	Укажите основную цель, которая должна быть достигнута при проведении комплекса упражнений, направленных на развитие внимания	УК-7.У.1
5.	Укажите, с каких двух упражнений необходимо начинать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	УК-7.У.1
6.	Перечислите основные физические способности	УК-7.У.1
7.	Перечислите средства физической культуры	УК-7.У.1
8.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения поточным методом	УК-7.В.1
9.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях возможно проводить упражнения фронтальным методом	УК-7.В.1
10.	Охарактеризуйте, в каких ситуациях на занятии возможно применить упражнения на расслабления	УК-7.В.1
11.	Опишите два упражнения на развитие гибкости в различных режимах работы	УК-7.В.1

Таблица 16.2 – Перечень упражнений контрольных нормативов 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
2.	Сгибание рук в упоре лежа	УК-7.В.1
3.	Наклон вперед (гибкость) (см)	УК-7.В.1
4.	Уголок в висе на гимнастической стенке	УК-7.В.1
5.	Подтягивание на перекладине	УК-7.В.1
6.	Челночный бег 10×10 метров	УК-7.В.1
7.	Подъем туловища из и.п. лежа на спине	УК-7.В.1
8.	Подтягивание на низкой перекладине	УК-7.В.1
9.	Поддачи волейбольного мяча на точность	УК-7.В.1
10.	Проба Ромберга (в модификации В.Г. Стрельца)	УК-7.В.1
11.	Проба Мартине	УК-7.В.1
12.	Проба Генчи	УК-7.В.1

13.	Проба Штанге	УК-7.В.1
14.	Ортостатическая проба	УК-7.В.1
15.	Клиностатическая проба	УК-7.В.1

Таблица 16.3 – Контрольные нормативы по дисциплине

Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	м	2.30	2.10	2.00	1.90	1.70
Сгибание рук в упоре лежа	раз	32	28	25	16	8
Челночный бег 10×10 метров	сек	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0
Подъём туловища из и.п. лежа на спине	раз/ мин	50	40	30	20	10
Контрольные и зачетные нормативы	ед. изм	баллы				
		5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места	м	1.85	1.70	1.60	1.45	1.30
Сгибание рук в упоре лежа	раз	16	10	9	6	3
Челночный бег 10×10 метров	сек	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
Прыжки на скакалке	раз/мин	110	100	90	75	50

Таблица 16.4 – 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 16.5 – Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А по дисциплине

Контрольные и зачетные нормативы	Оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
И.п. – лежа на спине, руки под ягодицами. Подъём прямых ног (кол-во раз).	20	17	14	10	7	15	12	10	8	5
И.п. – сидя. Наклон вперед (гибкость) (см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
И.п. – стоя на скамье. Наклон вперед (гибкость) (см)	9	7	5	3	1	11	9	7	5	3
И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение (мин., с.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)	40	35	30	25	20	25	20	15	10	5

Сидя броски теннисного мяча в мишень 0,3 м (б/б мяч) с расстояния 5м, 6 бросков	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
---------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Таблица 16.5 – Тесты для оценки функционального состояния студентов специальной медицинской группы А

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

Таблица 16.6 – 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:*

5-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

5 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.В.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 органов дыхания? 1. Штанге 2. Генчи 3. Ортостатическая	УК-7.У.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-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</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	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:					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 физической культуре: А) суставная разминка Б) анаэробные нагрузка В) аэробные нагрузка Г) упражнения на расслабление и торможение нервных процессов					УК-7.В.1
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

*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	Основы техники отдельных элементов волейбола
2	Основы технико-тактической подготовки игры в волейбол.
3	Основы судейства игры в волейбол.
4	Основы техники отдельных элементов баскетбола.
5	Основы технико-тактической подготовки игры в баскетбол.
6	Основы судейства игры баскетбол.
7	Основы техники отдельных элементов футбола.
8	Основы технико-тактической подготовки игры в футбол.
9	Основы судейства игры в футбол.
10	Специальные беговые и прыжковые упражнения.
11	Кроссовая подготовка.
12	Основы техники легкоатлетических прыжков.
13	Основы силовой подготовки.
14	Базовые основы техники при работе на тренажерах.
15	Техника безопасности при занятиях на тренажерах.

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

## 11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;

- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных знаний.

Занятия проводятся в виде практических занятий.

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

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

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

Планируемые результаты при освоении обучающимся практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- выработка способности рациональных двигательных умений и навыков;
- обеспечение рационального сочетания теоретической и практической форм обучения.

Функции практических занятий:

- познавательная;
- общеразвивающая;
- оздоровительная;
- воспитательная.

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

- в форме групповых занятий;
- в форме круговой тренировки,
- в индивидуальной форме,
- в игровой форме.

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

Требования к проведению практических занятий

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

#### 11.2 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. 16.2, 16.3)).
- 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. 16.2, 16.3)).
- 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. 16.4-16.5)).
- 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.
- 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».

Промежуточная аттестация оценивается по результатам текущего контроля успеваемости (условия представлены в п.11.3). 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 «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП, осваивающих образовательные программы высшего образования» (размещено на сайте ГУАП URL: <https://docs.guap.ru/smk/3.76.pdf>).

#### 11.5 Методические рекомендации по написанию 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 ГОСТ, 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.

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