

## СЕРТИФИКАТ

№ 02PHYSCUL-0217-44

дата выдачи: 29.01.2018г.

подтверждает, что

**Белёвская Жанна Андреевна**

успешно освоил(а) курс

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2 зачетных единицы

Описание освоенного курса и достигнутых результатов обучения приведено  
в приложении к настоящему сертификату.

Электронная версия сертификата:

<http://open.spbstu.ru/certificate/02PHYSCUL-0217-44.pdf>



проректор  
по образовательной деятельности  
Е. М. Разинкина

# Белёвская Жанна Андреевна

Идентификационный номер: 389149

САНКТ ПЕТЕРБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПЕТРА ВЕЛИКОГО  
<http://www.spbstu.ru/>

КУРС: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

Период освоения курса:  
с 4 сентября 2017 г. по 30 января 2018 г.

Оценка, количество часов и кредитов за курс:

| Зачетные<br>единицы | Часы  |       | Оценка       |            |          |
|---------------------|-------|-------|--------------|------------|----------|
|                     | Общие | Акад. | 100-балльная | 5-балльная | Прописью |
| 2                   | 54    | 72    | 73           | 4          | хорошо   |

Шкала соответствия системы оценивания:

| Шкала оценивания |            |                     |
|------------------|------------|---------------------|
| 100-балльная     | 5-балльная | Прописью            |
| 80-100           | 5          | отлично             |
| 67-79            | 4          | хорошо              |
| 60-66            | 3          | удовлетворительно   |
| 0-59             | 2          | неудовлетворительно |

ПРОГРАММА КУРСА:

- 📌 **Тема 1. Общая концепция теории и методики физической культуры**  
Лекция 1. Введение в теорию физической культуры  
Лекция 2. Физическое воспитание, как центральная категория физической культуры
- 📌 **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры, диагностика и здоровый образ жизни**  
Лекция 3. Психофизиологические аспекты адаптации человека  
Лекция 4. Физиологические и биохимические основы физической культуры

### У Тема 3. Самостоятельная двигательная активность

Лекция 5. Методические основы самостоятельной физической тренировки

Лекция 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

Лекция 7. Здоровый образ жизни студента

### У Тема 4. Средства, формы и методы физической культуры в профессиональной деятельности человека

Лекция 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

### У Тема 5. Спорт - интегративный фактор физической подготовки

Лекция 9. Структура и социальные функции спорта

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- У знать теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- У уметь использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,
- У физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

#### НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Владение знаниями и навыками здорового образа жизни, способами

- У сохранения и укрепления здоровья. Способность следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.

Владение методическими принципами физического воспитания, методами

- У и средствами физической культуры. Самостоятельное применение их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в
- У процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения.

#### СООТВЕТСТВУЮЩИХ ФГОС ВО СЛЕДУЮЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ:

01.00.00 Математика и механика

02.00.00 Компьютерные и информационные науки

04.00.00 Химия

05.00.00 Науки о земле

06.00.00 Биологические науки

07.00.00 Архитектура

08.00.00 Техника и технологии строительства  
09.00.00 Информатика и вычислительная техника  
10.00.00 Информационная безопасность  
11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи  
12.00.00 Фотоника, приборостроение, оптические и биотехнические системы и технологии  
13.00.00 Электро- и теплоэнергетика  
14.00.00 Ядерная энергетика и технологии  
15.00.00 Машиностроение  
16.00.00 Физико-технические науки и технологии  
17.00.00 Оружие и системы вооружения  
18.00.00 Химические технологии  
19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии  
20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство  
21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия  
22.00.00 Технологии материалов  
23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта  
24.00.00 Авиационная и ракетно-космическая техника  
25.00.00 Аэронавигация и эксплуатация авиационной и ракетно-космической техники  
26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта  
27.00.00 Управление в технических системах  
28.00.00 Нанотехнологии и наноматериалы  
29.00.00 Технологии легкой промышленности  
34.00.00 Сестринское дело  
35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство  
36.00.00 Ветеринария и зоотехния  
37.00.00 Психологические науки  
38.00.00 Экономика и управление  
39.00.00 Социология и социальная работа  
40.00.00 Юриспруденция  
41.00.00 Политические науки и регионоведение  
42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело  
43.00.00 Сервис и туризм  
44.00.00 Образование и педагогические науки  
45.00.00 Языкознание и литературоведение

46.00.00 История и археология

47.00.00 Философия, этика и религиоведение

48.00.00 Теология

49.00.00 Физическая культура и спорт

50.00.00 Искусствознание

51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты

### СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ (100 БАЛЛЬНАЯ)

| № | Наименование<br>оценивающего<br>мероприятия | Набранный<br>балл | Максимальный<br>балл | Коэффициент |
|---|---------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------------|
| 1 | Аттестация по модулям                       | 43                | 100                  | 0,30        |
| 2 | Итоговая аттестация                         | 75                | 100                  | 0,30        |
| 3 | Экзаменационный тест                        | 66                | 100                  | 0,40        |
|   | Итоговая оценка                             | 73                | 100                  | 1           |



Приложение к сертификату №  
02PHYSUL-0217-44  
дата выдачи: 29.01.2018г.

проректор  
по образовательной деятельности  
Е. М. Разинкина