

## СЕРТИФИКАТ

№ 02PHYSCUL-0218-2-1

дата выдачи: 01.02.2019 г.

подтверждает, что

**Овчинникова Юлия Федоровна**

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-0218-2-1.pdf>



проректор  
по образовательной деятельности  
Е. М. Разинкина

# Овчинникова Юлия Федоровна

Идентификационный номер: 1118434

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

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

Период освоения курса:  
с 29 сентября по 12 ноября 2018 г.

Оценка, количество часов и кредитов за курс:

| Зачетные единицы | Часы  |       | Оценка       |            |          |
|------------------|-------|-------|--------------|------------|----------|
|                  | Общие | Акад. | 100-балльная | 5-балльная | Прописью |
| 2                | 54    | 72    | 86           | 5          | отлично  |

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

### ☉ **Тема 3. Самостоятельная двигательная активность**

Лекция 5. Методические основы самостоятельной физической тренировки

Лекция 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

Лекция 7. Здоровый образ жизни студента

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

Лекция 8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки

### ☉ **Тема 5. Спорт - интегративный фактор физической подготовки**

Лекция 9. Структура и социальные функции спорта

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:**

- ☉ знание теоретических и методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ☉ умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- ☉ владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, 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 сохранения и укрепления здоровья;
- ☉ способность следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни;
- ☉ владение методическими принципами физического воспитания, методами 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 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 оценивающего мероприятия | Набранный балл | Максимальный балл | Коэффициент |
|---|---------------------------------------|----------------|-------------------|-------------|
| 1 | Аттестация по модулям                 | 93             | 100               | 0,50        |
| 2 | Итоговая аттестация                   | 92             | 100               | 0,25        |
| 3 | Экзаменационный тест                  | 64             | 100               | 0,25        |
|   | Итоговая оценка                       | 86             | 100               | 1           |

Приложение к сертификату №  
02PHUSCUL-0218-2-1  
дата выдачи: 01.02.2019г.



проректор  
по образовательной деятельности  
Е. М. Разинкина