

## СЕРТИФИКАТ

№ 02PHYSCUL-0216-006

дата выдачи: 30.12.2016г.

подтверждает, что

# Петухова Наталья Олеговна

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-0216-006.pdf>



проректор  
по образовательной деятельности  
Е. М. Разинкина

# Петухова Наталья Олеговна

Идентификационный номер: 181469

САНКТ ПЕТЕРБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПЕТРА ВЕЛИКОГО

<http://www.spbstu.ru/>

КУРС: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

Период освоения курса:

с 21 сентября 2016 г. по 30 декабря 2016 г.

Оценка, количество часов и кредитов за курс:

Зачетные единицы	Часы		Оценка		
	Общие	Акад.	100-балльная	5-балльная	Прописью
2	54	72	88	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:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- ☺ знать теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
- ☺ 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, 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 модулю	91	100	0,30
2	Итоговая аттестация	84	100	0,30
3	Экзаменационный тест	80	100	0,40
	Итоговая оценка	88	100	1

Приложение к сертификату №  
02PCHYSCUL-0216-006  
дата выдачи: 30.12.2016г.



проректор  
по образовательной деятельности  
Е. М. Разинкина