

## СЕРТИФИКАТ

№ 02PHYSCUL-0219-3-7

дата выдачи: 15.01.2020г.

подтверждает, что

**Аршинов Илья Владимирович**

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:

<https://open.spbstu.ru/certificate/02PHYSCUL-0219-3-7.pdf>



проректор  
по образовательной деятельности  
Е. М. Разинкина

# Аршинов Илья Владимирович

Идентификационный номер: 1607343

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

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

Период освоения курса:  
с 21 октября по 20 декабря 2019 г.

Оценка, количество часов и кредитов за курс:

Зачетные единицы	Часы		Оценка		
	Общие	Акад.	100-балльная	5-балльная	Прописью
2	54	72	93	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

### **Итоговая аттестация**

#### **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-

