

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 11.01.2024 11:49:48  
Уникальный программный ключ:  
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный технологический институт  
(технический университет)»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной  
и методической работе  
\_\_\_\_\_ Б.В. Пекаревский  
«30» сентября 2016 г.

**Рабочая программа модуля  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направления подготовки

**20.03.01 «Техносферная безопасность»**

Направленность подготовки

**«Инженерная защита окружающей среды»**

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

**Заочная**

Факультет экономики и менеджмента

Кафедра **физического воспитания**

Код Б1.Б.22

Санкт-Петербург

2016

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

| Должность   | Подпись | Ученое звание,<br>фамилия, инициалы |
|-------------|---------|-------------------------------------|
| Разработчик |         | доцент Власова З.Н.                 |

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» обсуждена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол от «07» 09. 2016 № 1  
Заведующий кафедрой

Ю.И.Гришина

Одобрено методической комиссией факультета экономики и менеджмента  
протокол от «28» 09. 2016 № 1

Председатель

О.А. Дудырева

### СОГЛАСОВАНО

|   |  |                  |
|---|--|------------------|
| Заведующий кафедрой ИХОС  |  | Г.К. Ивахнюк     |
| Руководитель направления подготовки «Техносферная безопасность» |  | Т.В. Украинцева  |
| Директор библиотеки   |  | Т.Н. Старостенко |
| Начальник методического отдела учебно-методического управления  |  | Т.И. Богданова   |
| Начальник УМУ   |  | С.Н. Денисенко   |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..... | 04        |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....   | 05        |
| 3. Объем дисциплины .....   | 06        |
| 4. Содержание дисциплины  |           |
| 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий.....   | 07        |
| 4.2. Занятия лекционного типа.....  | 07        |
| 4.3. Практические занятия.....  | 08        |
| 4.4. Темы реферативных работ.....   | 09        |
| 4.5. Темы творческих работ .....  | 09        |
| 4.6. Самостоятельная работа.....  | 09        |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....                                       | 10        |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....  | 11        |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....   | 12        |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....                            | 13        |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....  | 13        |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине                                |           |
| 10.1. Информационные технологии.....  | 13        |
| 10.2. Программное обеспечение.....  | 13        |
| 10.3. Информационные справочные системы.....  | 13        |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....                                  | 14        |
| 12. Особенности освоения дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья.....   | 14        |
| 12.1. Методика проведения занятий с освобожденными студентами от практических занятий и лицами с ограниченными возможностями здоровья.....    | 15        |
| 12.2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы лиц с ограниченными возможностями.....                              | 15        |
| <i>Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» Фонд оценочных средств.....</i>  | <i>16</i> |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Коды компетенции   | Результаты освоения ООП (содержание компетенций)   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|--------------------|--|---|
| ОК - 1<br><br>ОК-4 | сохранение здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры.<br><br>самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться) | <b>Знать:</b><br>- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;<br><br>- основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;<br><br>- основные принципы оздоровительной тренировки, правила определения величины нагрузки для укрепления здоровья и повышения физической подготовки.<br><br><b>Уметь:</b><br>- определять уровень развития своих физических качеств;<br><br>- ставить конкретные цели и задачи для повышения физической подготовленности;<br><br>- выбирать эффективные средства для самостоятельных занятий;<br><br><b>Владеть:</b><br>- необходимым уровнем профессионально- прикладной физической подготовки;<br><br>- средствами, методами, способами восстановления организма;<br>организацией активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний. |

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы<sup>1</sup>.

Б1. Б.22 «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина (модуль) и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психологического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. «Физическая культура» входит в число базовых дисциплин и изучается на 1 курсе с зачетом на 1 курсе. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной к освоению на заочной форме обучения и проводится, как правило, в форме лекционных и практических занятий. Форма промежуточной аттестации – зачет. Результаты самостоятельной работы обучающихся оформляются в виде контрольных работ или рефератов в учебном году, на основании которых обучающиеся допускаются к промежуточной аттестации (зачету).

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает следующую тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика).

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и специальных знаний, социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социально культурной деятельности.

Программа по физическому воспитанию студентов заочного отделения направлена на самостоятельную подготовку. Самостоятельная работа предусматривает работу с учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины, выполнение творческих заданий, тестирование. Предусматривается возможность написания рефератов по отдельным разделам дисциплины. В процессе занятий студенты должны овладеть практическими навыками самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями и спортом и способами самоконтроля в процессе этой деятельности. Для этого используются теоретические навыки и знания. Понятие о физических качествах и двигательных навыках и их значение в физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной деятельности. Полученные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» знания, умения и навыки могут быть использованы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Объем дисциплины.

|  |                               |
|--|-------------------------------|
|  | Всего,<br>академических часов |
|  | Заочная форма<br>обучения     |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b><br>(зачетных единиц/ академических часов) | 2/72                          |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b>                                     | <b>6</b>                      |
| занятия лекционного типа   | 2                             |
| методико-практические занятия  | 4                             |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | 62                            |
| <b>Форма текущего контроля</b>   | 1 Кр<br>реферат, тв. зад.     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> (тесты, зачет)                           | семестр зачет (4)             |

#### 3.1 Виды учебной работы

| Виды учебной<br>дисциплины                   | Трудоемкость по семестрам |            |           |           |           |
|--|---------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
|  | 1-ый курс                 | 2 –ой курс | 3-ий курс | 4-ый курс | 5-ый курс |
| Лекция (Л)                                   | 2                         | -          | -         | -         | -         |
| Практический<br>раздел, метод. пр            | 4                         | -          | -         | -         | -         |
| Самостоятельная<br>работа студентов<br>(СРС) | 62                        | -          | -         | -         | -         |
| Контроль                                     | 4                         |            |           |           |           |
|  | 1 Кр зачет                | -          | -         | -         | -         |
| <b>Итого</b>                                 | <b>72</b>                 | -          | -         | -         | -         |

#### 4. Содержание дисциплины.

##### 4.1. Разделы дисциплины и виды занятий.

| № п/п | Наименование раздела дисциплины                     | Занятия лекционного типа, академ. часы | Занятия семинарского типа, академ. часы |          | Самостоятельная работа, академ. часы | Формируемые компетенции |
|-------|---|--|---|----------|--------------------------------------|-------------------------|
|       |   |  | Семинары и/или практические занятия     | Контроль |                                      |                         |
| 1.    | Теоретический раздел<br>Лекции, беседы, конференции | 2                                      |   |          |                                      | ОК-1<br>ОК-4            |
| 2.    | Практический раздел<br>Методико-практический раздел |  | 4                                       |          |                                      |                         |
| 3.    | Самостоятельная работа                              |  |   |          | 62                                   |                         |
|       | Контроль  |  |   |          | 4                                    |                         |
| ИТОГО |   |  | 72                                      |          |                                      |                         |

##### 4.2. Занятия лекционного типа.

| № раздела дисциплины | Наименование темы и краткое содержание занятия  | Объем, академ. часы | Инновационная форма |
|----------------------|---|---------------------|---------------------|
| 1.                   | <p><i>Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</i></p> <p><b>1-я часть</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система и его функции. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.</p> | 2                   | Презентация-слайды  |

### 4.3 Практические занятия

| № раздела дисциплины | Наименование темы и краткое содержание занятия  | Объем, акад. часы | Инновационная форма |
|----------------------|---|-------------------|---------------------|
| 1                    | Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Ознакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности во время занятий по физическому воспитанию.   | 0,2               | -                   |
| 2                    | Изучение техники легкоатлетических видов.<br><b>Различные виды бега:</b><br>-бег непрерывный, интервальный, повторный, равномерный, переменный;<br>-бег с изменением ритма, скорости пробегания<br>-бег на короткие дистанции<br>-кроссовый бег;<br>-эстафетный бег<br><b>Обучение технике низкого и высокого старта.</b> | 0,5               | -                   |
| 2                    | <b>Прыжковые упражнения:</b><br>- многоскоки;<br>- на одной ноге, двух ногах;<br>- через скакалку, скамейку;<br>- в длину, высоту, на возвышенность;<br>-толчком двух ног с приземлением на две ноги, на одну ногу; прыжки в глубину;<br>- тройной прыжок   | 0,5               | -                   |
| 2                    | <b>Изучение техники гимнастических упражнений</b><br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):<br>- в движении;- на месте;- в парах;- с предметами  | 0,3               | -                   |
| 2                    | <b>Упражнения с использованием гимнастической стенки:</b><br>- висы; - упоры; - махи  | 0,2               | Слайд-презентация   |
| 2                    | <b>Упражнения с использованием гимнастической скамейки:</b><br>- на развитие силы рук;<br>- на развитие силы ног;<br>- на развитие мышц пресса;   | 0,2               | -                   |
| 2                    | <b>Упражнения с использованием гимнастических матов</b><br>-на развитие силы мышц рук, ног, туловища;<br>- на развитие гибкости;  | 0,2               | -                   |
| 2.2                  | <b>Упражнения на развитие основных физических способностей (тесты):</b><br>– скоростно-силовых (прыжок в длину с места);<br>- силовых (мышцы брюшного пресса);  | 1,9               |                     |
| ИТОГО                |   | 4.00              | -                   |

**Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении**, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении



разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

**Практический** учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут творческие задания, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

#### **4.4. Темы реферативных работ.**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Правильное питание в жизни студента.
3. Физические качества – средства и тесты.
4. Средства самостоятельной физической подготовки.
5. Средства и методы восстановления организма.
6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
7. Активный образ жизни.
8. Релаксация и реабилитация с помощью физических упражнений и различных видов спорта.
9. Профессионально - прикладная физическая подготовка.

#### **4.5. Темы творческих заданий.**

1. Составление программы по формированию правильной осанки (коррекции фигуры и т.д.).
2. Подготовить презентацию по избранному виду спорта.
3. Спорт как средство повышения умственной деятельности студента.
4. Спорт посол мира.
5. Составление программы по устранению недостатков физического развития.
6. Составление индивидуального комплекса средств для коррекции отстающего физического качества.

#### **4.6. Самостоятельная работа обучающихся**

| № раздела дисциплины | Перечень вопросов для самостоятельного изучения | Объем, акад. часы | Форма контроля  |
|----------------------|---|-------------------|-----------------|
| <b>1 курс</b>        |   |                   |                 |
| 1                    | Работа с рекомендуемой учебной литературой      | 4                 | Устный опрос №1 |
| 1                    | Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля     | 4                 | Устный опрос №1 |

| № раздела дисциплины | Перечень вопросов для самостоятельного изучения   | Объем, акад. часы | Форма контроля                   |
|----------------------|---|-------------------|----------------------------------|
| 1                    | Утренняя гигиеническая (производственная) гимнастика  | 4                 | Устный опрос №1                  |
| 1                    | Изучение базовых упражнений из общефизической подготовки  | 4                 | Письменный опрос №1              |
| 2                    | Освоение методики силовой подготовки  | 6                 | Письменный опрос №1              |
| 2                    | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения   | 2                 | Устный опрос №1                  |
| 3                    | Овладение основами развития выносливости  | 6                 | Устный опрос №2                  |
| 3                    | Методы оценки уровня здоровья   | 4                 | Устный опрос №2                  |
| 3                    | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств                                       | 6                 | Устный опрос                     |
| 4                    | План самостоятельных занятий по избранному виду спорта  | 6                 | Творческое задание               |
| 4                    | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности | 4                 | Устный опрос, творческое задание |
| 4                    | Методические приемы освоения силовой подготовки   | 4                 | Письменный опрос                 |
| 4                    | Освоение методики кардиотренировки  | 4                 | Письменный опрос                 |
| 4                    | Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля   | 4                 | Устный опрос, реферат            |
| ИТОГО                |   | 62                |                                  |

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по дисциплине, включая перечень тем самостоятельной работы, формы текущего контроля по дисциплине и требования к их выполнению размещены в электронной информационно-образовательной среде СПбГТИ(ТУ) на сайте Медиа: <http://media.technolog.edu.ru>

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Своевременное выполнение обучающимся мероприятий текущего контроля позволяет превысить (достигнуть) пороговый уровень («удовлетворительно») освоения предусмотренных элементов компетенций.

Результаты дисциплины считаются достигнутыми, если для всех элементов компетенций превышен (достигнут) пороговый уровень освоения компетенции на данном этапе.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

К сдаче зачета допускаются студенты, выполнившие все формы текущего контроля. Зачет предусматривает выборочную проверку освоения предусмотренных элементов компетенций и комплектуется заданиями двух видов: теоретический вопрос (для проверки знаний) и выполнение практических тестов (для проверки умений и навыков).

Контрольный раздел, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, проводится с целью совершенствования и закрепления полученных знаний и навыков, а также для корректировки.

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

По дисциплине «Физическая культура» предусмотрены следующие виды контроля знаний и умений студентов:

**Текущий оперативный контроль.** Оперативный контроль проводится с целью определения качества усвоения лекционного и практического материала. Наиболее эффективным является его проведение в форме предварительного и текущего тестирования по окончании изучения очередной учебной темы. При этом могут использоваться контрольные вопросы, тестовые задания.

**Промежуточный контроль.** В течение семестра студенты выполняют тесты промежуточного контроля по общей физической подготовке. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют творческое задание.

**Итоговый контроль.** Для контроля освоения данной дисциплины учебным планом предусмотрен зачет. Оценка по зачету является итоговой по дисциплине «Физическая культура».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

Таблица 1 Суммарная оценка выполнения тестов

|   |                   |        |         |
|---|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в очках   | 2,0               | 3,0    | 3,5     |

**7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Литература для проведения теоретического раздела:

а) основная литература

1. Телятникова Н.В. Оздоровительный бег: методические указания / Н.В. Телятникова.- СПб: СПбГТИ(ТУ), 2011. - 13 с.(ЭБ)
2. Цветков А.А. Физическая культура. Программа и практический материал по физическому воспитанию: методические указания / А.А. Цветков, З.Н. Власова. – СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2011. - 39 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие /Ю.И.Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249 с.
4. Арсланьян В.И. Физические упражнения для самостоятельных занятий студентов: методические указания/ В.И.Арсланьян. – СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2010.– 20 с.
5. Захаров О.А. Питание для максимального роста мышц и силы: методические указания/ О.А.Захаров. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2010. – 42 с.
6. Ковшура Е.О. Силовые упражнения оздоровительной аэробики для коррекции фигуры: учебное пособие /Е.О. Ковшура. – СПб.:СПбГТИ(ТУ), ООО»Издательство ОМ – Пресс», 2009. – 128 с.
7. Арсланьян В.И. Повышение двигательной активности студентов: методические указания / В.И.Арсланьян, Ю.И.Гришина - СПб.: СПбГТИ(ТУ) 2015.- 28 с. (ЭБ)
8. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.Т.Гришина. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. (ЭБ)
- 9.Физические упражнения с использованием тренажеров: методические указания/Е.О.Ковшура, З.Н. Власова, Т.Е. Ковшура, В.И. Федоров. – СПб.:СПбГТИ(ТУ), 2014. – 37 с. (ЭБ)

б) дополнительная литература

1. Гришина Ю.И. Каждому свою программу: монография / Ю.И. Гришина. - СПб.: ООО «Синтез Бук», 2008. – 336 с.
2. Ковшура Е.О. Стрейчинг и его место в занятиях оздоровительной классической аэробики: учебное пособие /Е.О. Ковшура. – СПб.:СПбГТИ(ТУ), 2009. – 100 с.

Для проведения методико-практического раздела:

а) основная литература

1. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.Т.Гришина. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. (ЭБ)
2. Телятникова Н.В. Реализация методико-практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в БРС»: методические указания/ Н.В.Телятникова. - СПб: СПбГТИ(ТУ),2013. – 22с (ЭБ)

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

учебный план, РПД и учебно-методические материалы:  
<http://media.technolog.edu.ru>

сайт «НПО Техноконт» <http://www.technocont.ru>;

сайты фирм разработчиков АСУТП: [www.adastra.ru](http://www.adastra.ru); [www.foit.ru](http://www.foit.ru);  
[www.metso.ru](http://www.metso.ru); [www.siemens.ru](http://www.siemens.ru);

электронно-библиотечные системы:

«Электронный читальный зал – БиблиоТех» <https://technolog.bibliotech.ru/>;

«Лань» <https://e.lanbook.com/books/>.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

Все виды занятий по дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответствии с требованиями следующих СТП:

СТО СПбГТИ 020-2011. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Лабораторные занятия. Общие требования к организации и проведению.

СТП СПбГТИ 040-02. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Лекция. Общие требования;

СТО СПбГТИ 018-2014. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Семинары и практические занятия. Общие требования к организации и проведению.

СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКВД. Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа студентов. Общие требования к организации и проведению.

СТП СПбГТИ 016-2014. КС УКВД. Порядок проведения зачетов и экзаменов.

СТП СПбГТИ 029-2007. КС УКВД. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе.

Планирование времени, необходимого на изучение данной дисциплины, лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала.

Основными условиями правильной организации учебного процесса для студентов является:

плановость в организации учебной работы;

серьезное отношение к изучению материала;

постоянный самоконтроль.

На занятия студент должен приходить, имея багаж знаний и вопросов по уже изученному материалу.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.**

### **10.1. Информационные технологии.**

В учебном процессе по данной дисциплине предусмотрено использование информационных технологий:

чтение лекций с использованием слайд-презентаций;

видеоматериалы компании «НПО Техноконт»;

взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты.

### **10.2. Программное обеспечение.**

Microsoft Office (Microsoft Excel);

### **10.3. Информационные справочные системы.**

Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс»

## **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Для ведения лекционных и практических занятий используется аудитории кафедры, института и 6 факультета, оборудованные средствами оргтехники, на 40 посадочных мест.

На кафедре физического воспитания имеется комплекс залов, учебных и подсобных помещений для обеспечения полноценного учебного процесса, предусмотренного учебным планом. В состав учебно-спортивной базы кафедры входят следующие помещения:

|                     |             |                                  |
|---------------------|-------------|----------------------------------|
| Зал № 1 игровой     | 24,9 x 15,3 | общая площадь 382 м <sup>2</sup> |
| Зал № 2 тренажерный | 18 x 8,6    | общая площадь 156 м <sup>2</sup> |
| Зал № 3 аэробики    | 12,5x20,04  | общая площадь 265,2 м            |

Для проведения учебно-тренировочных занятий используются скакалки, различные мячи (набивные, для игры в футбол, волейбол, баскетбол), гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастические маты.

## **12. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья.**

Для лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением об организации учебного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СПбГТИ(ТУ), утвержденным ректором 28.08.2014г.

Физическая культура для лиц этой категории включает выполнение трех разделов программы: теоретический, методико-практический и практический раздел в полном объеме часов, утвержденной министерством образования. У обучающихся имеется возможность непосредственно активно участвовать весь период обучения в реабилитации и поддержании здоровья.

Для реализации программы высшего профессионального образования лиц с ограниченными физическими возможностями здоровья необходимо создать определенные условия освоения практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» с учетом медицинских показаний и рекомендаций.

**1. Теоретический раздел** предусматривает приобретение знаний в области культуры здоровья, питания, методики развития двигательных качеств, самоконтроля и нетрадиционных методов оздоровления. Основная задача данного раздела - вооружить студентов минимумом знаний, необходимых в личной жизни и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления собственного здоровья.

✓ Все студенты с ограниченными возможностями здоровья посещают лекции, теоретические занятия, принимают участие в конференциях и выполняют письменные задания по темам согласно программного материала дисциплины по годам обучения.

✓ Выполняют письменную работу по теоретическому разделу программы.

Студенты посещают консультации, проводимые кафедрой физического воспитания, в собеседовании с преподавателями по проведению оздоровительных мероприятий в режиме дня, по вопросам рационального питания, по самоконтролю за физическим и функциональным состоянием, принимают участие в судейских семинарах по видам спорта.

### **2 Методико-практический раздел**

Студенты на методико-практических занятиях овладевают средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья,

коррекции физического развития; обучаются постановке конкретных целей и задач для повышения физической подготовки и выбору наиболее эффективных средств для самостоятельных занятий.

- Выполняют методико-практические работы согласно раздела программы.
- Студенты с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения дисциплины «Физическая культура».

**12.1. Методика проведения занятий с освобожденными студентами от практических занятий и лицами с ограниченными возможностями здоровья** выполнения теоретического и методико-практического разделов программы по дисциплине «Физическая культура»:

- выполнение в семестре методико-практической работы согласно программного материала по данному разделу;
- освоение здоровьесберегающих видов двигательной деятельности, практические занятия направленные на поддержание здоровья.
- составление индивидуального плана занятий согласно медицинских рекомендаций;

**12.2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы лиц с ограниченными возможностями**

Кафедра осуществляет итоговую аттестацию студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

*Знать* компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека;

*Уметь* развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций в результате того или иного заболевания или травмы

*Уметь* планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом профессиональных заболеваний; проводить комплекс восстановительных мероприятий после выполнения ими физических нагрузок;

*Владеть* средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, организации активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по  
Дисциплине «Физическая культура»**

**Перечень компетенций и этапов их формирования**

| <b>Компетенции</b> |   |                                      |
|--------------------|---|--------------------------------------|
| <b>Индекс</b>      | <b>Формулировка<sup>2</sup></b>   | <b>Этап формирования<sup>3</sup></b> |
| ОК-1               | сохранение здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | Заключительный                       |
| ОК-4               | самосовершенствования (сознание необходимости, потребность и способность обучаться)         | Заключительный                       |

**1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкала оценивания.**

| Показатели оценки результатов освоения дисциплины | Планируемые результаты  | Критерий оценивания               | Компетенции   |
|---|---|-----------------------------------|---------------|
| Освоение раздела № 1                              | Знает теорию и методику занятий дисциплины.<br>Умеет использовать средства и методы применения знаний на практике для самоорганизации и самообразования.<br>Владеет грамотным применением средств физической культуры и спорта. | Правильные ответы на вопросы №1-4 | ОК- 1<br>ОК-4 |



| Показатели оценки результатов освоения дисциплины | Планируемые результаты   | Критерий оценивания   | Компетенции  |
|---|--|---|--------------|
| Освоение раздела №2                               | <p>Знает методику определения физической нагрузки и способы самоконтроля для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет использовать средства и методы для самостоятельных занятий различными видами упражнений.</p> <p>Владеет навыками использования средств и методов физического воспитания.</p>   | Практическое выполнение задания (реферат, творческое задание) | ОК-1<br>ОК-4 |
| Освоение раздела № 3                              | <p>Знает методически грамотный выбор упражнений для самостоятельных занятий различными видами физических упражнений</p> <p>Умеет оценивать влияние различных видов упражнений на развитие физических качеств</p> <p>Владеет приобретенными навыками использования физических упражнений на сохранение здоровья и повышения работоспособности</p>                                     | Практическое выполнение задания                               | ОК-1<br>ОК-4 |
| Освоение раздела №4                               | <p>Знает методы и средства развития основных физических качеств</p> <p>Умеет использовать методы и средства силовой подготовки, выносливости, гибкости и координации</p> <p>Владеет навыками самостоятельного выполнения упражнений различной направленности</p> <p>Владеет навыками оценки эффективности применения упражнений для физического развития и самосовершенствования</p> | Практическое выполнение задания к зачету                      | ОК-1<br>ОК-4 |

Шкала оценивания соответствует СТО СПбГТИ(ТУ):  
по дисциплине промежуточная аттестация проводится в форме зачета, результат оценивания – «зачтено», «не зачтено».

### 1.1 Контрольные вопросы к лекции по теме «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
5. Закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки и их особенности.
6. Образование двигательного навыка.
7. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### 2. Нормативы по физической подготовке для студентов основного отделения 1 курса для промежуточной аттестации.

Студенты 1 курса выполняют тестовые задания по определению физической подготовленности и совершенствованию физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).

Тестовые задания:

- бег 100 м – быстрота; бег на 500,2000,3000м - выносливость;
- прыжок в длину с места – скоростно-силовой норматив;
- упражнения на брюшной пресс – силовая выносливость;
- наклон вперед - степень подвижности суставов позвоночника (гибкость);
- подтягивание и отжимание – силовой норматив на силу мышц рук, плечевого пояса и верхней части спины.

#### МУЖЧИНЫ

Таблица 1

#### **Обязательные контрольные нормативы**

| № п/п | УПРАЖНЕНИЯ   | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |          |          |          |          |
|-------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|
|       |  | <u>5</u>        | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
| 1.    | Бег 100 м (сек.)   | 13.2            | 13.6     | 13.00    | 13.30    | 14.00    |
| 2.    | Бег 3000 м (сек.)  | 12.0            | 12.30    | 13.00    | 13.30    | 14.00    |
| 3.    | Подтягивание на перекладине (раз)  | 12              | 10       | 8        | 6        | 4        |
| 4.    | Прыжок в длину с места (см)  | 240             | 230      | 220      | 210      | 200      |
| 5.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | 44              | 38       | 32       | 26       | 20       |
| 6.    | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во) | 42              | 38       | 34       | 30       | 26       |
| 7.    | Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)  | 15              | 12       | 9        | 6        | 3        |

**Контрольные нормативы по выбору**

Таблица 2

| № | Упражнения  | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |      |      |      |      |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|
|   |   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см)   | 7.50            | 7.00 | 6.50 | 6.00 | 5.50 |
| 2 | Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев)( к-во раз) | 30              | 26   | 22   | 18   | 14   |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену (к-во раз на каждой ноге)                       | 26              | 22   | 18   | 14   | 10   |
| 4 | В висе поднимание ног до касания перекладины (к-во раз)                                 | 10              | 8    | 6    | 4    | 2    |

**ЖЕНЩИНЫ****Обязательные контрольные нормативы**

Таблица 3

| № | Упражнения  | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |       |       |       |       |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Бег 100 м (сек)   | 15,7            | 16,3  | 16,9  | 17,5  | 18,1  |
| 2 | Бег 2000 м (мин. сек.)  | 10,15           | 10,45 | 11,15 | 11,45 | 12,15 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см)   | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (к-во раз)  | 25              | 20    | 16    | 10    | 5     |
| 5 | Упражнения на брюшной пресс:<br>а) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты;<br>б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз) | 46              | 40    | 34    | 28    | 22    |
|   |   | 46              | 40    | 34    | 28    | 22    |
| 6 | Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)   | 24              | 20    | 16    | 12    | 8     |

**Контрольные нормативы по выбору**

Таблица 4

| № | Упражнения  | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |      |      |      |      |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|
|   |   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см)   | 6,20            | 5,80 | 5,40 | 5,00 | 4,60 |
| 2 | Силовая выносливость 45 сек (и.п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев) (к-во) | 22              | 20   | 18   | 16   | 14   |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену (к-во раз на каждой)                        | 12              | 10   | 8    | 6    | 4    |

## Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов специального отделения

Студенты 1 курса специального медицинского отделения выполняют тестовые задания по определению физической подготовленности и совершенствованию физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).

### МУЖЧИНЫ

Таблица 5

#### Обязательные контрольные нормативы

| № п/п | УПРАЖНЕНИЯ   | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |          |          |          |          |
|-------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|
|       |  | <u>5</u>        | <u>4</u> | <u>3</u> | <u>2</u> | <u>1</u> |
| 1.    | Бег 100 м (сек.)   | 13.3            | 14.0     | 14.3     | 15.0     | 15.3     |
| 2.    | Бег 3000 м (сек.)  | 13.30           | 14.00    | 14.30    | 15.00    | 15.30    |
| 3.    | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)   | 8               | 6        | 4        | 2        | 1        |
| 4.    | Прыжок в длину с места (см)  | 210             | 200      | 180      | 160      | 140      |
| 5.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | 32              | 26       | 20       | 16       | 10       |
| 6.    | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во раз) | 34              | 30       | 26       | 22       | 18       |
| 7.    | Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)  | 9               | 7        | 5        | 3        | 1        |

Таблица 6

#### Контрольные нормативы по выбору

| № | Упражнения   | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |      |      |      |      |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|
|   |  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см)  | 6.50            | 6.00 | 5.50 | 5.00 | 4.50 |
| 2 | Силовая выносливость 45сек (и. п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев (к-во) | 22              | 20   | 18   | 16   | 14   |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену (к-во раз на каждой)                       | 22              | 18   | 14   | 10   | 8    |

## ЖЕНЩИНЫ

Таблица 7

### Обязательные контрольные нормативы

| № | Упражнения  | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |       |       |       |       |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Бег 100 м (сек)   | 17,5            | 18,1  | 18,7  | 19,1  | 19,7  |
| 2 | Бег 2000 м (мин. сек.)  | 10,45           | 12,15 | 12,45 | 13,15 | 13,45 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см)   | 170             | 160   | 150   | 140   | 130   |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (к-во раз)  | 20              | 16    | 12    | 8     | 4     |
| 5 | Упражнения на брюшной пресс:<br>а) поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты;<br>б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз) | 40              | 32    | 24    | 18    | 14    |
|   |   | 40              | 34    | 28    | 22    | 14    |
| 6 | Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)   | 20              | 16    | 12    | 8     | 4     |

### Контрольные нормативы по выбору

Таблица 8

| № | Упражнения  | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ |      |      |      |      |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|
|   |   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Тройной прыжок в длину с места (см)   | 5,40            | 5,00 | 4,40 | 4,00 | 3,60 |
| 2 | Силовая выносливость 45 сек (и.п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев) (к-во) | 20              | 18   | 16   | 14   | 12   |
| 3 | Приседания на одной ноге, опора о стену (к-во раз на каждой)                        | 10              | 8    | 6    | 4    | 2    |

В зависимости от заболевания студента обязательные нормативы могут быть заменены на другие, либо выполнить теоретическую, работу, творческое задание.

### 3. Контрольная методико-практическая работа

Студенты заочного отделения выполняют одну контрольную работу по определению индивидуального уровня кардиореспираторной и дыхательной системы.

Цель: определить и оценить показатели сердечнососудистой системы.

А) Определить частоту сердечных сокращений (ЧСС или пульс), сравнить с нормальными величинами. При систематических занятиях физической культурой или

спортом пульс в состоянии покоя постепенно становится реже – это служит показателем тренированности организма.

Выполнение работы:

1) Сидя, подсчитать пульс в удобном для вас месте за 15 секунд и умножить на 4, получится количество ударов в минуту.

2) В выводе сравнить показатель своего пульса с нормой и оцените результат по пятибалльной шкале.

| Показатели  |      | ОЦЕНКА |       |       |       |    |
|---|------|--------|-------|-------|-------|----|
|   |      | 5      | 4     | 3     | 2     | 1  |
| ЧСС в покое после 3 мин отдыха в положении сидя, уд/мин | Жен  | <71    | 71-78 | 79-87 | 88-94 | 91 |
|   | Мужч | <66    | 66-73 | 74-82 | 83-89 | 89 |

*Б) Проба с задержкой дыхания (Штанге).*

Функциональная проба для оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, заключающаяся в определении максимальной продолжительности произвольной задержки дыхания после вдоха.

Ход работы:

1) Сидя в спокойном состоянии, нормализовать дыхание.

2) Сделать глубокий вдох и задержать дыхание, произвести замер времени задержки дыхания.

3) Оценить время задержки дыхания по таблице.

| Оценка времени задержки дыхания |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Время задержки дыхания, сек     | Результат           |
| менее 39                        | неудовлетворительно |
| 39- 49                          | удовлетворительно   |
| 50 и более                      | хорошо              |

*В) Ортостатическая проба.*

Это метод исследования функционального состояния сердечнососудистой системы, основанный на определении каких-либо физиологических параметров до и после перехода испытуемого из горизонтального положения и вертикальное.

Применение ортостатической пробы рекомендуется при обследовании людей, труд которых связан с длительным ограничением двигательной активности.

По мере роста ваших физических возможностей показатель ортостатической пробы и утренний пульс будут уменьшаться.

Ход работы:

1) Полежите спокойно 5 минут.

2) Лежа посчитайте пульс за 10 секунд.

3) Встаньте. Ровно через минуту вновь посчитайте пульс за 10 секунд.

4) Сравните показания пульса в горизонтальном и вертикальном положении.

5) По таблице сделайте оценку ортостатической пробы и отразите в выводе.

Оценка ортостатической пробы

| Показатель                   | Переносимость пробы                |                          |                        |
|------------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------|
|                              | хорошая                            | удовлетворительная       | неудовлетворительная   |
| Частота сердечных сокращений | Учащение не более чем на 11 ударов | Учащение на 12-18 ударов | Учащение на 19 и более |

Полученные индивидуальные данные внести в таблицу и сделать вывод.

**Пример:                                  Контрольная работа**

**Оценка сердечно - сосудистой и дыхательной систем**

выполнена студентом \_\_\_\_\_ Ф.И.О.      уч. группа \_\_\_\_\_

| Виды тестирования | Тест А   | Тест Б   | Тест В  |
|-------------------|--|--|---|
| Полученные данные | 78   | 39   | 16  |
| Результат теста   | ЧСС находится в пределах нормы на оценку удовлетворительно   | Результат оценки задержки дыхания удовлетворительный | Переносимость ортостатической пробы на оценку удовлетворительно |
| Вывод             | Сердечно-сосудистая система, согласно проведенным тестам, находится на удовлетворительном уровне.<br>Для улучшения и совершенствования дыхательной и сердечно-сосудистой системы необходимо заниматься физической культурой и видами спорта циклического характера (плавание, велосипед, ходьба, лыжи) |  |   |

**4. Методические материалы для определения процедур оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с требованиями СПб ГТИ(ТУ) 016-2014. КС УКВД. Порядок проведения зачетов и экзаменов.