

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 16.11.2023 13:20:12  
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  
« 28 » июня 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура**  
(начало подготовки 2021)

Направление подготовки:

**18.03.01. Химическая технология**

**18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии,  
нефтехимии и биотехнологии**

**20.03.01 Техносферная безопасность**

**27.03.03 Системный анализ и управление**

Направленность программы бакалавриата  
Для всех направленностей

Квалификация  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Заочная**

Факультет **Экономики и менеджмента**  
Кафедра **Физического воспитания**

Санкт-Петербург  
2021

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Должность разработчика	Подпись	Ученое звание, фамилия, инициалы
Доцент		доцент З.Н. Власова

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 9 от 16.06.2021 г.

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Т.Е. Ковшура

Одобрено методической комиссией факультета экономики и менеджмента

протокол № 6 от 23.06.2021 г.

Председатель к.э.н., доцент \_\_\_\_\_ О.А. Дудырева

### СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки «Химическая технология»		М.В. Рутто
Руководитель направления подготовки «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии»		Д.А. Смирнов
Руководитель направления подготовки «Техносферная безопасность»		Т.В. Украинцева
Руководитель направления подготовки «Системный анализ и управление»		Д.А. Краснобородько
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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	6
3. Объем дисциплины (модуля) .....	7
3.1 Виды учебной работы .....	7
4. Содержание дисциплины (модуля).....	8
4.1. Разделы модуля и виды занятий .....	8
4.2. Занятия лекционного типа .....	8
4.3. Занятия семинарского типа .....	9
4.4. Самостоятельная работа обучающихся.....	10
4.4.1. Содержание самостоятельной работы.....	10
4.4.2. Тематика реферативных работ .....	11
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....	13
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,.....	15
необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	15
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	16
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	17
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	17
10.1. Информационные технологии.....	17
10.2. Лицензионное программное обеспечение.....	18
10.3. Базы данных и информационные справочные системы .....	18
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	18
Приложение № 1 .....	22
Фонд оценочных средств .....	22
для проведения промежуточной аттестации.....	22
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные курсы)» .....	22

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

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1</b> Осуществление выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p>	<p><b>Знать:</b> - средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ЗН-1); - методы развития физических, специальных и психологических качеств средствами изучаемых физических упражнений (ЗН-2). <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (У-1). <b>Владеть:</b> практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (Н-1).</p>
	<p><b>УК-7.2</b> Демонстрация знаний основ спортивной и оздоровительной тренировки</p>	<p><b>Знать:</b> планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки (ЗН-3) <b>Уметь:</b> правильно</p>

		<p>выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий (У-2);</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (Н-2).</p>
--	--	---

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 (Б1.О.21. - 18.03.01. Химическая технология; Б1.О.28 - 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии; Б1.О.03 - 20.03.01 Техносферная безопасность; Б1.О.31 - 27.03.03 Системный анализ и управление) и изучается на 1 курсе.

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:

- физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы методики тестирования.

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 (модуля)

	Всего, академических часов
	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> (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 реферат, тв. зад.
<b>Форма промежуточной аттестации</b> (тесты, зачет)	семестр зачет (4)

#### 3.1 Виды учебной работы

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

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Разделы модуля и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Контроль		
						УК-7
1.	Теоретический раздел Лекции, беседы, конференции	2				
2.	Практический раздел 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, акад. часы	Инновационная форма
2.	<p><i>Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</i></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 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. Занятия семинарского типа

№ 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.	0,25	-
2	Изучение техники легкоатлетических видов. <b>Различные виды бега:</b> -бег непрерывный, интервальный, повторный, равномерный, переменный; -кроссовый бег; -эстафетный бег	0,25	-
2	<b>Прыжковые упражнения:</b> - многоскоки; - на одной ноге, двух ногах; - через скакалку, скамейку; - в длину, высоту, на возвышенность; -толчком двух ног с приземлением на две ноги, на одну ногу; прыжки в глубину; - тройной прыжок	0,25	-
2	<b>Изучение техники гимнастических упражнений</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ):	0,25	-
2	<b>Упражнения с использованием гимнастической стенки:</b> - висы; - упоры; - махи	0,25	Слайд-презентация
2	<b>Упражнения с использованием гимнастической скамейки, гимнастических матов:</b> - на развитие силы рук; - на развитие силы ног;	0,25	-
2	<b>Упражнения на развитие основных физических способностей (тесты):</b> – скоростно-силовых (прыжок в длину с места); - силовых (мышцы брюшного пресса); - силовых (подтягивание, «отжимание» от пола); - гибкости (наклон вперед, стоя на опоре).	0,25	-
3	Основы методики тестирования - Ортастатическая проба - Проба Штанге - Определить и оценить показатели сердечно -	2.0	
ИТОГО		4.0	-

**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. Самостоятельная работа обучающихся

##### 4.4.1. Содержание самостоятельной работы

№ 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
1	Утренняя гигиеническая (производственная) гимнастика	2	Устный опрос
1	Изучение базовых упражнений из общефизической подготовки	4	Устный опрос
2	Освоение методики силовой подготовки	6	Устный опрос
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	Устный опрос
2	Овладение основами развития выносливости	6	Устный опрос
2	Методы оценки уровня здоровья	4	Устный опрос
2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	4	Устный опрос
3	План самостоятельных занятий по избранному виду спорта	6	Устный опрос
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности	6	Устный опрос, творческое задание
3	Методические приемы освоения силовой	4	Устный

	подготовки		опрос
3	Освоение методики кардиотренировки	6	Письменный опрос
3	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля	4	Устный опрос, реферат
ИТОГО		62	

#### 4.4.2. Тематика реферативных работ

В рамках учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура» предусмотрено выполнение реферативной работы, представляющей собой выполненную в письменном виде самостоятельную учебную работу обучающегося, раскрывающую теоретические и практические проблемы избранной темы.

Выполнение реферативной работы предполагает углубление и систематизацию полученных знаний по физической культуре и спорту в целом и по избранной теме в частности; выработку навыков сбора и обобщения практического материала, работы с первоисточниками; развитие умений применять полученные знания для решения конкретных научных и практических проблем, формулировать и аргументировать собственную позицию в их решении.

В данном виде учебной работы обучающегося присутствуют элементы самостоятельного научного исследования. Работа выполняется по индивидуальным вариантам.

Тематика реферативных работ:

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) обучающихся в вузе.
2. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке обучающихся.
3. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП)
4. Место ППФП в системе физического воспитания
5. Методика подбора средств ППФП. Перечислите средства ППФП и способы ее реализации
6. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
7. Роль физических упражнений для здоровья и работоспособности работников умственного труда
8. Соотношение общей физической подготовки (ОФП) и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в зависимости от избранной профессии.
9. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
10. Средства и методы развития двигательных качеств.
11. Основные принципы оздоровительной тренировки.
12. Физическая подготовка обучающихся и специалистов в избранной сфере деятельности.
13. Практическое использование средств и методов физической культуры для развития профессионально важных качеств и навыков.
14. Формы и средства физической культуры.
15. Основы здорового образа жизни. Характеристика составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ).
16. Питание. Основные компоненты правильного питания.
17. Принципы питания для стабильного веса и нормальной жизнедеятельности человека.
18. Значение физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности
19. Общая характеристика двигательных способностей (понятие, классификация)

20. Правила реализации принципов сознательности и активности, наглядности и доступности в физическом воспитании
21. Методика повышения функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда (вибрация, шум и т.п.).
22. Выявление и развитие ведущих физических качеств для работников умственного и физического труда (на основе профессиограммы).
23. Методика ослабления неблагоприятного воздействия факторов малоподвижной и психически напряженной трудовой деятельности.
24. Утомление и восстановление при мышечной деятельности работника с ограниченными возможностями.
25. Использование средств физической культуры для восстановления работоспособности после перенесенных заболеваний.
26. Использование средств и методов физической культуры в подготовке обучающихся к профессионально-трудовой деятельности.
27. Утренняя гигиеническая гимнастика.
28. Формы производственной гимнастики в рабочее время
29. Выбор средств и методов выполнения упражнений в зависимости от условий труда и характера работы.
30. Методика подбора упражнений и их проведения для работников умственного труда, (тоже для работников физического труда).
31. Составить план проведения спортивно-массового мероприятия (дня здоровья) для работников предприятия.
32. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение утомляемости зрения при работе за компьютером.
33. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на профилактику варикозного расширения вен.
34. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение напряжения мышц спины и плечевого пояса.
35. Задачи и средства производственной гимнастики, направленные на снижение умственного перенапряжения.
36. Объективные и субъективные показатели физического состояния организма.
37. Рациональный режим труда и отдыха.
38. Охарактеризуйте динамику общей работоспособности человека в течение рабочего дня, рабочей недели.
39. Средства физической культуры, применяемые для регулирования работоспособности в течение дня
40. Уровень физической подготовленности как средство психофизической надежности в будущей профессии.
41. Использование средств и методов физической культуры, природно-климатических факторов для повышения жизнедеятельности организма.
42. Особенности занятий физическими упражнениями лицами с ограниченными возможностями при обучении в вузе. Адаптация в обществе.
43. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
44. Использование средств и методов физической культуры для повышения работоспособности, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья с вегето-сосудистой дистонией.
45. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности
46. Оптимальное использование средств физической культуры для социализации личности.
47. Физическая культура как средство рекреации.
48. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями

49. Физические и психофизические качества, определяющие надежность специалиста в избранной профессии.
50. Роль физической культуры в профессиональной подготовке обучающихся.
51. Принципы и правила рационального питания при занятиях спортом.
52. Роль белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека.
53. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Величина ЧСС в покое и при нагрузке.
54. Особенности выполнения упражнений в статическом и динамическом режимах работы мышц. Волевая гимнастика Анохина
55. Атлетическая гимнастика. Влияние упражнений с отягощениями на организм человека. Противопоказания к занятиям силовыми упражнениями.
56. Основные формы самостоятельных занятий.
57. Средства и методы проведения утренней, вводной и производственной гимнастики
58. Методика проведения «физкультпаузы» и «физкультминутки» для снятия напряжения в течение рабочего дня.
59. Методика составления тренировочных программ для развития выносливости и силовых способностей.
60. Основы здорового образа жизни обучающихся и роль физической культуры в обеспечении здоровья. Вредные привычки и здоровье.
61. Методика и последовательность выполнения упражнений на основные группы мышц при составлении комплекса утренней гимнастики.
62. Использование средств и методов физической культуры для повышения работоспособности обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья опорно-двигательного аппарата.
63. Средства, способствующие повышению (снижению) возбудимости центральной нервной системы и активизации анализаторных систем в условиях производственного утомления.
64. Расслабление и релаксация для восстановления систем организма после напряженного труда.
65. Зависимость содержания ППФП от уровня физической подготовленности.
66. Использование средств и методов физической культуры для выработки правильной осанки.
67. Место ППФП в физическом воспитании обучающихся экономики и менеджмента.
68. Значение витаминов и минералов. Нормы их ежедневного потребления необходимых организму для сбалансированного питания.

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

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по модулю, и требования к их выполнению изложены в СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКВД. «Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа обучающихся. Общие требования к организации и проведению» и размещены в электронной информационно-образовательной среде СПбГТИ (ТУ): <http://technolog.bibliotech.ru/Account/OpenID>, <http://media.technolog.edu.ru>

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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) представлен в Приложении №1  
Своевременное выполнение обучающимся мероприятий текущего контроля позволяет превысить (достигнуть) пороговый уровень («удовлетворительно») освоения предусмотренных элементов компетенций. Текущий контроль по учебному модулю

проводится в форме контроля выполнения реферативной работы, индивидуальных заданий, тестирования.

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

Промежуточная аттестация по учебному модулю - зачет (проводится в форме итогового тестирования).

Итоговый тест 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).

При сдаче промежуточной аттестации, обучающийся получает 30 вопросов из перечня вопросов, время работы студента с итоговым тестом – 90 мин.

Тест содержит вопросы по всем компетенциям, освоение которых необходимо подтвердить.

Ниже приводится пример варианта тестовых вопросов.

УК-7

***Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?***

- а) движение стимулирует процессы роста и развития организма
- б) максимальная физическая тренировка повышает умственную работоспособность
- в) недостаток физической активности влечет за собой появление различных заболеваний**
- г) физическая нагрузка отрицательно влияет на организм занимающихся

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»).

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 (не более 5 тестов).

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 (модуля)

### а) печатные:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие/ И.С. Барчуков: – Москва.: «Академия», 2011. – 526 с.- ISBN978-5-7695-7744-4
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие /Ю.И. Гришина – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 249 с. - ISBN 978-5-222-16306-1.

### б) электронные:

1. Арсланьян В.И. Повышение двигательной активности: методические указания / В. И. Арсланьян, Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физ. воспитания. - СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2015.- 29 с.: // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: число, месяц, год). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 24 мая 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
3. Ковшура Т.Е. Методика и содержание занятий с использованием тренажеров в учебном процессе студентов: учебно-методическое пособие/Т.Е. Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2016.-74с. //СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 26 мая 2020) – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
4. Ковшура Т.Е. Спортивная аэробика. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий: учебно-методическое пособие /Т.Е.Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2016. -58с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 22 мая 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Телятникова Н.В. Реализация методико-практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в бально рейтинговой системе»: методические указания / Н.В.Телятникова, Н.В. Воробьева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2013. – 22с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 8 июня 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) учебный план, РПМ и учебно-методические материалы:** <http://technolog.edu.ru>

*Электронно-библиотечные системы*

**1. Электронная библиотека СПбГТИ(ТУ) (на базе ЭБС «БиблиоТех»)**

Принадлежность – собственная СПбГТИ(ТУ).

Договор на передачу права (простой неисключительной лицензии) на использования результата интеллектуальной деятельности ООО «БиблиоТех»

ГК№0372100046511000114\_135922 от 30.08.2011

Адрес сайта – <http://bibl.lti-gti.ru/>

**2. Электронная библиотечная система Лань**

Сайт. Санкт-Петербург, 2011 – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 22 мая 2020). – Режим доступа: ограниченный.

*Профессиональные базы данных*

**1. ПБД ФЭМ** Принадлежность – собственная СПбГТИ (ТУ)

Адрес сайта [https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase\\_id=97#s15](https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase_id=97#s15)

*Информационные справочные системы*

1. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

2. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Принадлежность – сторонняя «Консультант Плюс»

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009

*Рекомендуемые интернет-ресурсы*

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>

4. Российская национальная библиотека-[www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) /

5. Российская государственная библиотека.-[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) /

6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». -[www.aif.ru](http://www.aif.ru) /

7. Агентство деловой информации «Бизнес-карта».- [www.biznes-karta.ru](http://www.biznes-karta.ru) /

8. Агентство финансовых новостей «Блумберг».- [www.bloomberg.com](http://www.bloomberg.com) /

9. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг». -[www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) /

10. Система дистанционного бизнес-образования. - [www.businesslearning.ru](http://www.businesslearning.ru) /



## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методическая модель преподавания дисциплины (модуля) «Физическая культура» основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие занимающихся в учебном процессе;
- проведение методико-практических работ, определяющих приобретение навыков самоконтроля;
- написание рефератов;

Используемые методы преподавания: групповые задания при проведении практических занятий.

Все виды занятий по дисциплине (модулю) «Физическая культура» преподаватели должны проводить в соответствии с требованиями следующих СТП:

- 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 УКДВ. Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа студентов. Общие требования к организации и проведению.
- СТП СПбГТИ 016-2015. КС УКДВ. Порядок проведения зачетов и экзаменов.
- СТП СПбГТИ 029-2007. КС УК УКДВ. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе.

Для более глубокого изучения преподаватель предоставляет обучающимся информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам модуля.

Содержание практических занятий определяется календарным тематическим планом, который составляется преподавателем, проводящим эти занятия на основе рабочей программы.

При наличии академических задолженностей по практическим занятиям, связанных с их пропусками, преподаватель назначает бакалавру встречу в часы консультаций для опроса по пропущенной теме занятия.

Основными условиями правильной организации учебного процесса для обучающихся является:

- плановость в организации учебной работы;
- серьезное отношение к изучению материала;
- постоянный самоконтроль.

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

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

### **10.1. Информационные технологии**

В учебном процессе по данной дисциплине (модулю) предусмотрено использование информационных технологий:

чтение лекций с использованием слайд-презентаций;

взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты, онлайн и оффлайн общение в электронной образовательной среде.

## **10.2. Лицензионное программное обеспечение**

Microsoft Office (Microsoft Excel, Microsoft Word ).

## **10.3. Базы данных и информационные справочные системы**

1. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Принадлежность – сторонняя

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009.

2. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Принадлежность – сторонняя

Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

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

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы учебной мебелью, в том числе мебелью для преподавания модуля, учебной доской, и техническими средствами обучения, служащим для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, компьютеры, звуковые колонки).

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда, а также профессиональные базы данных и информационно-справочные системы обеспечивают одновременный доступ не менее 25 процентов обучающихся.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для ведения практических занятий используется аудитория межкафедральная лаборатория «экономической информатики», состоящая из 5 больших компьютерных классов, или лаборатория «информационных технологий», включающая 3 учебные лаборатории с 30 рабочими местами в каждой, и для самостоятельной работы студентов оснащен 1 компьютерный зал. Каждая учебная аудитория на факультете экономики и менеджмента оборудована мультимедийным комплексом, состоящим из компьютера, проектора, экрана. Общее число компьютеров составляет 185 машин.

Все компьютеры объединены во внутреннюю сеть под управлением двух серверов, а также имеют выход в интернет.

Компьютеры имеют оснащение наушниками микрофонами для выполнения творческих заданий. Для выполнения заданий студенты используют пакет программ Microsoft Office, правовую систему Гарант, «Консультант Плюс».

Для проверки знаний студентов используется кабинет тестирования, который также интегрирован в локальную сеть факультета и имеет выход в Интернет. Для тестирования знаний студентов используется программа внутрифакультетского тестирования «зачет»

(разработчик зам. декана по ИТ Чибирик П.В.), тестирование на портале i-exam.ru, участие в тестировании ФЭПО.

*Спортзал*

(190013, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 24-26/49, лит.А, помещение 34-н, №1, №2, №3, №4).

*Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации*

(190013, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 24-26/49, лит. А)

Набор демонстрационного оборудования и технические средства обучения: проектор, экран, компьютер. Сетевое оборудование для выхода в Интернет компьютера в кабинете. Специализированная мебель. Учебно-наглядные пособия.

*Помещение для самостоятельной работы и курсовых работ, промежуточной аттестации*

(190013, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, д. 24-26/49, лит. Е)

Набор демонстрационного оборудования и технические средства обучения: проектор Epson EMP-X52; сканер Epson Perfection 1270, экран ScreenMedia MW 180x180 настенный подпружиненный; персональные компьютеры (18 комплектов); сетевое оборудование для выхода в Интернет; колонки акустические, лицензионное системное программное обеспечение. Специализированная мебель: столы, скамейки аудиторная доска. Вместимость аудитории – 32 посадочных места.

## **12. Особенности освоения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Для инвалидов и 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 28.08.2014 г.

Под специальными условиями для получения образования обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено

освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебного модуля обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебному модулю обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по модулю обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебного модуля профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по модулю для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

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

Обучающиеся 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 поддержания здоровья.

Обучающиеся с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения модуля «Физическая культура».

**Индивидуальный план освоения дисциплины (модуля) для студентов с ограниченными возможностями**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Уч.гр. \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Место проживания \_\_\_\_\_  
 Диагноз \_\_\_\_\_  
 Вес \_\_\_\_\_ Рост \_\_\_\_\_ АД: \_\_\_\_\_ ЧСС в покое \_\_\_\_\_  
 Медицинские показания и рекомендации \_\_\_\_\_

**ПЛАН ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Виды работ	часы		Отчет о выполнении плана
	план	вып.	
Оценка индивидуального физического развития			
Определение функционального состояния (ЧСС, дыхание и др.)			
Определение показателей физического развития			
Определение показателей физического развития			
<b>Реферативные работы</b>			
Получение зачета			

**12.1 Примерная тематика заданий для студентов специального отделения и освобождённых от практических занятий по дисциплине (модулю)**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Оценка уровня физического развития (функционального развития).

Также студенты данной категории выполняют реферативные работы по указанным темам в п. 4.4.2.

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

**Перечень компетенций и этапов их формирования**

Компетенции		
<i>Индекс компетенции</i>	<i>Содержание</i>	<i>Этап формирования</i>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.	промежуточный

**Карта компетенции УК-7  
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<b>Наименование компетенции:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	
<b>Код индикатора</b>	
<b>УК-7.1</b>	<b>УК-7.2</b>
<b>Наименование индикатора достижения компетенции</b>	
осуществляет выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	демонстрирует знание основ спортивной и оздоровительной тренировки
<b>Владеет</b>	
практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере
<b>Умеет</b>	
творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	выбирать оптимальные средства и методы спортивной и оздоровительной тренировки в соответствии с поставленными задачами
<b>Знает</b>	
- средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;  - методы развития физических, специальных и психологических качеств средствами изучаемых физических упражнений	планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки

**Программа оценивания компетенций  
Программа оценивания компетенции УК-7:**

<b>№</b>	<b>Контролируемые результаты</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
<i><b>Код контролируемой компетенции (или ее части): УК-7.1</b></i>		
<i><b>Владеет</b></i>		
1	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	<b>Реферативная работа Индивидуальное задание</b>
<i><b>Умеет</b></i>		
1	творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	<b>Устный опрос</b>
<i><b>Знает</b></i>		
1.	средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	<b>Тестирование</b>
2	методы развития физических, специальных и психологических качеств средствами изучаемых физических упражнений	<b>Тестирование</b>
<i><b>Код контролируемой компетенции (или ее части): УК-7.2</b></i>		
<i><b>Владеет</b></i>		
1.	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	<b>Реферативная работа Индивидуальное задание</b>
<i><b>Умеет</b></i>		
2.	творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	<b>Устный опрос</b>
<i><b>Знает</b></i>		
3.	планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки	<b>Тестирование</b>



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

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
<p><b>Освоение раздела 1.</b> Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</p>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы формирования физической культуры личности</li> <li>• Научно-практические основы здорового образа жизни</li> <li>• Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки</li> <li>• Роль физической культуры в обеспечении здоровья</li> <li>• Социальная роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению компетенции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Реферативная работа</li> <li>2.Индивидуальное задание</li> </ol>	УК-7
<p><b>Освоение раздела 2</b> Социально-биологические основы адаптации</p>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Морфофункциональные сдвиги в организме при мышечной деятельности.</li> </ul>	<p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению</p>	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
организма человека и его отражение в профессиональной деятельности	<p>Адаптационные резервы организма</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методы, принципы развития физических способностей</li> <li>• . Механизм развития физических качеств</li> <li>• Влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля</li> </ul>	<p>компетенции:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Реферативная работа</li> <li>2.Индивидуальное задание</li> </ol>	

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>		
<p><b>Освоение раздела 3</b>            Основы методики тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Функциональные состояния организма при мышечной деятельности</li> <li>• Показатели тренированности организма</li> <li>• Средства, методы и принципы составления простейших комплексов физических упражнений</li> <li>• Методику самоконтроля и самооценки на занятиях физическими упражнениями</li> <li>• Методику тестирования для определения физической подготовленности</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• Творчески использовать средства и методы</li> </ul>	<p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению компетенции:            1. Реферативная работа</p>	УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать тестирование для определения физического развития и функционального состояния</li> <li>• Применять тестирование для определения физической подготовленности</li> <li>• Применять тестирование для определения физической подготовленности</li> </ul> <b>Владеет</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля</li> <li>• Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>		

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

## 2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 2.1. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования

<b>Типовое задание</b>
------------------------

Типовое задание
УК-7
Основы формирования физической культуры личности
<p><i>Физическая культура это:</i></p> <p>а) <b>часть общей культуры человека</b></p> <p>б) физические упражнения</p> <p>в) <b>самостоятельная область культуры</b></p> <p>г) двигательная деятельность</p>
<p><i>На какие группы подразделяют ценностные аспекты физической культуры:</i></p> <p>а) <b>материальные</b></p> <p>б) физические</p> <p>в) нравственные</p> <p>г) <b>духовные</b></p>
<p><i>Показателями физического развития являются:</i></p> <p>а) <b>рост, вес, окружность грудной клетки</b></p> <p>б) <b>степень развития физических качеств</b></p> <p>в) знания в области теории спортивной подготовки</p> <p>г) умения красиво выполнять упражнения</p>
<p><i>Целью физического воспитания в вузе является:</i></p> <p>а) <b>участие в подготовке гармонично развитых специалистов</b></p> <p>б) <b>подготовка студентов к предстоящей трудовой деятельности</b></p> <p>в) научить правильно выполнять упражнения</p> <p>г) привлечь к участию в соревнованиях</p>
<p><i>Социальные функции физической культуры и спорта:</i></p> <p>а) <b>сохранение и укрепление здоровья</b></p> <p>б) <b>воспитание всесторонне и гармонично развитой личности</b></p> <p>в) воспитание спортсменов высоких разрядов</p> <p>г) воспитание спортсменов массовых разрядов</p>
<p><i>В процессе физического воспитания решаются следующие задачи</i></p> <p>а) воспитательные</p> <p>б) образовательные</p> <p>в) оздоровительные</p> <p>г) <b>все перечисленные задачи</b></p>
<i>Научно-практические основы здорового образа жизни</i>
<p><i>Здоровье человека, это:</i></p> <p>а) это состояние <b>физического, духовного и социального благополучия</b></p> <p>б) <b>отсутствие болезней</b></p> <p>в) хорошее самочувствие</p> <p>г) комфортное состояние</p>
<p><i>Состояние физического, духовного и социального благополучия свидетельствует о .....человека</i></p> <p style="text-align: right;"><b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ЗДОРОВЬЕ</b></p>
<p><i>Компоненты здорового образа жизни это:</i></p> <p>а) <b>правильное питание и режим дня</b></p> <p>б) <b>физические нагрузки и отказ от вредных привычек</b></p> <p>в) походы в ночной клуб</p> <p>г) прием энергетических коктейлей</p>
<p><i>К какому компоненту здоровья относится выражение «я должен»?</i></p> <p>а) психическое:</p> <p>б) физическое</p> <p>в) <b>нравственное</b></p> <p>г) сексуальное</p>
<p><i>Вредными привычками являются:</i></p> <p>а) <b>курение</b></p> <p>б) <b>прием алкоголя и наркотиков</b></p> <p>в) занятия плаванием</p> <p>г) прогулки за городом</p>

<b>Типовое задание</b>
<p><b>Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?</b></p> <p>а) движение стимулирует процессы роста и развития организма  б) максимальная физическая тренировка повышает умственную работоспособность  <b>в) недостаток физической активности влечет за собой появление различных заболеваний</b>  г) физическая нагрузка отрицательно влияет на организм занимающихся</p>
<b>Социальная роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности</b>
<p><b>Умственный труд характеризуется:</b></p> <p>а) повышенной нервно-эмоциональной напряженностью  б) повышенной нагрузженностью мышц кисти и предплечья  в) неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями  г) монотонностью</p>
<p><b>Физкульт.минутки в рабочее время проводятся:</b></p> <p>а) проводится один раз в середине рабочего дня  <b>б) проводится каждые два часа</b>  в) проводится в начале рабочего дня  г) проводится в конце рабочего дня</p>
<p><b>Нравственное воспитание способствует формированию таких черт характера, как:</b></p> <p>а) дисциплинированности  <b>б) силы воли</b>  в) получению теоретических знаний  г) развитию мышечно-двигательной чувствительности</p>
<p><b>В профессиональной деятельности важным физическим качеством является .....</b>  <b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ВЫНОСЛИВОСТЬ</b></p>
<p>Основная задача нравственного воспитания физической культуры заключается в:</p> <p>а) искоренение отрицательных нравственных качеств  б) постоянная работа личности над собой  <b>в) потребности занятий физическими упражнениями и спортом</b>  г) самосовершенствование</p>
<p><b>Какие существуют виды трудовой деятельности человека .....</b>  <b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ФИЗИЧЕСКИЙ И УМСТВЕННЫЙ ТРУД</b></p>
<b>Морфофункциональные сдвиги в организме при мышечной деятельности. Адаптационные резервы организма. Механизм развития физических качеств</b>
<p><b>Нормой считается давление:</b></p> <p>а) 120/70 уд/мин  б) 110/80 уд/мин  в) 220/90 уд/мин  г) 100/90 уд/мин</p>
<p><b>Работа циклического характера выполняется в:</b></p> <p>а) лыжных гонках  б) гимнастике  в) теннисе  г) метаниях</p>
<p><b>При средних нагрузках частота сердечных сокращений (ЧСС):</b></p> <p>а) 100-130 уд/мин  <b>б) 130-140 уд/мин</b>  в) 150-180 уд/мин  г) 150-200 уд/мин</p>
<p><b>Сила мышц зависит:</b></p> <p>а) от сократительной способности всех составляющих ее мышечных волокон  б) от расположения данной мышцы  в) от вида прикрепления к суставу  г) от длины мышечных волокон</p>

<b>Типовое задание</b>
<p><b>Основным средством физического воспитания являются:</b></p> <p><b>а) физические упражнения</b>  б) спортивные игры  в) эстафеты  г) гимнастические упражнения</p>
<p><b>Динамическая работа характеризуется:</b></p> <p><b>а) движение различными частями тела, посредством работы мышц</b>  б) тело статично в пространстве  в) часть тела перемещается, а часть остается неподвижно  г) тело находится в состоянии полного покоя</p>
<p><b>Методы и принципы развития физических способностей человека. Механизмы проявления и развития физических качеств и формирование двигательных навыков</b></p>
<p><b>Принципами физического воспитания являются:</b></p> <p><b>а) доступность и индивидуализация</b>  <b>б) систематичность</b>  в) принцип разделения  г) принцип статичности</p>
<p><b>Физическое качество сила - это:</b></p> <p><b>а) противодействие внешнему сопротивлению</b>  <b>б) преодоление внешнего сопротивления</b>  в) поднятие наибольшего веса  г) удержание веса</p>
<p><b>Основными физическими качествами являются:</b></p> <p><b>а) сила и гибкость</b>  <b>б) выносливость и быстрота</b>  в) прыгучесть и ловкость  г) плавучесть</p>
<p><b>Выносливость бывает:</b></p> <p><b>а) общая</b>  <b>б) специальная</b>  в) физическая  г) активная</p>
<p><b>Основными средствами физической культуры являются:</b></p> <p><b>а) физические упражнения</b>  б) подвижные игры  в) эстафеты  г) метания</p>
<p><b>Основными задачами общефизической подготовки является:</b></p> <p><b>а) гармоничное развитие личности</b>  <b>б) укрепление здоровья</b>  в) воспитание спортсменов высших разрядов  г) воспитание спортсменов массовых разрядов</p>
<p><b>Влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</b></p>
<p><b>Работоспособность это:</b></p> <p>а) комплекс ощущений, сопровождающий утомления  б) состояние покоя и расслабленности  <b>в) возможность выполнять целенаправленную мотивированную деятельность</b>  г) ощущение внутреннего комфорта или дискомфорта</p>
<p><b>В период экзаменационной сессии интенсивность физической нагрузки следует снижать на:</b></p> <p>а) 10 – 15 %  б) 20 – 30%  в) 40 – 50%  г) <b>60 – 70%</b></p>

<b>Типовое задание</b>
<p><b>Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют:</b></p> <p>а) формированию мышечной осанки  <b>б) созданию условия, благоприятные для деятельности внутренних органов</b>  в) увеличению массы тела  г) достижению высоких результатов</p>
<p>Производственная гимнастика это:</p> <p>а) комплексы упражнений, направленные на ослабление общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;  б) комплексы упражнений, активизирующие физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;  <b>в) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для повышения общей и профессиональной работоспособности, а также с целью профилактики и восстановления;</b>  г) комплексы упражнений, направленные на сокращение периода вработываемости, увеличение эффективности труда в начале рабочего дня и снижение отрицательного воздействия резкой нагрузки при включении человека в работу.</p>
<p>Повышение двигательной активности способствует:</p> <p><b>а) преодолению инертности физиологической функции, обеспечивающих интенсивную мышечную деятельность</b>  б) сохранению инертности физиологических функций  <b>в) обеспечению интенсивной интеллектуальной деятельности</b>  г) снижению нервных клеток</p>
<p><b>Студенты типа «совы» наиболее работоспособны:</b></p> <p>а) с 9 до 14 часов  б) с 13 до 16 часов  <b>в) с 18 до 24 часов</b>  г) с 6 до 11 часов</p>
<p><b>Средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</b></p>
<p><b>Основное средство физической культуры? .....</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p>
<p><b>Прикладные специальные качества это:</b></p> <p>а) физические упражнения, имитирующие трудовые движения;  б) высокая работоспособность и умственная активность человека;  в) соблюдение режима дня, сна, питания, отказ от вредных привычек;  <b>г) способность организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды</b></p>
<p>Подбор прикладных физических упражнений для решения задач ППФП осуществляется по принципу:</p> <p>а) систематичности;  б) от простого к сложному;  <b>в) адекватности психофизиологического воздействия;</b>  г) сознательности и активности</p>
<p><b>Основными мотивами при выборе видов физической активности являются:</b></p> <p><b>а) укрепление здоровья и коррекция телосложения</b>  <b>б) повышение самооценки и самоутверждение</b>  в) общение и социальные контакты  г) демонстрация своих способностей и возможностей</p>
<p><b>Фитнес отличается от физической культуры:</b></p> <p><b>а) большим разнообразием фитнес программ</b>  <b>б) фитнес – это система, включающая в себя фитнес-питание, фитнес-одежду, рекреативные мероприятия</b>  в) высокими нагрузками  г) низким качеством проведения занятий</p>
<p><b>Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, называется:</b></p> <p>а) физической подготовкой  б) физической культурой  в) физкультурным образованием  <b>г) физическим воспитанием</b></p>



<b>Типовое задание</b>
<b>Особенности занятий избранным видом спорта или фитнес-технологиями. Определение целей и задач спортивной подготовки</b>
<p><i>Виды спорта делятся на группы:</i></p> <p><b>а) виды спорта преимущественно развивающие выносливость</b>  <b>б) комплексного воздействия на человека</b>            в) виды спорта, развивающие навыки плавания            г) виды спорта развивающие меткость</p>
<p><i>Целью занимающихся массовым спортом, является</i></p> <p><b>а) с целью повышения двигательной активности</b>            б) организация систематических занятий, с целью выступления в соревнованиях            в) сохранение спортивной формы            г) приобретения большего круга знакомых</p>
<p><i>Особенности занятий фитнес - технологиями не зависят от:</i></p> <p>а) мотивации к занятиям  <b>б) занятия в принудительном порядке</b>            в) музыкальное сопровождение, музыкальность            г) соревновательный момент</p>
<p><i>Задачей массового спорта не является:</i></p> <p><b>а) занятия любимым видом с целью активного отдыха</b>  <b>б) поддержания хорошей формы, укрепления здоровья</b>            в) показать высокие результаты в соревнованиях  <b>г) попасть в сборную команду</b></p>
<p><i>На календарь спортивных студенческих соревнований влияют:</i></p> <p>а) погодные условия  <b>б) особенности планирования учебного года студентов</b>            в) индивидуальные особенности студентов            г) возрастные особенности молодежи</p>
<p><i>Целью контроля за эффективностью тренировочных занятий является:</i></p> <p><b>а) оптимизировать процесс физической подготовки</b>  <b>б) оценить эффективность применяемых средств</b>            в) с целью снижения нагрузки            г) с целью коррекции веса</p>
<b>Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Выбор форм, методов и средств физической культуры в соответствии с условиями труда</b>
<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка это:</i></p> <p><b>а) составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности</b>            б) средства, методы и формы физического воспитания            в) развитие физических и психических качеств, физиологических функций            г) составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к спортивным достижениям</p>
<p><i>Формы труда бывают:</i></p> <p><b>а) физический и умственный</b>            б) творческий            в) психологический            г) физиологический</p>
<p><i>Рекомендуется включать в подготовку будущих специалистов следующие виды спорта:</i></p> <p><b>а) альпинизм и подводное плавание</b>            б) футбол и хоккей            в) волейбол и баскетбол            г) теннис и бадминтон</p>
<p><i>Профессионально - важные физические качества специалиста</i></p> <p><b>а) выносливость, быстрота, ловкость</b>            б) сила            в) гибкость            г) скорость</p>

### Типовое задание

*Профессионально важным психическим качеством экономистов и правоведов является:*

- а) оперативное мышление
- б) эмоциональная устойчивость
- в) смелость и решительность
- г) коммуникативность

*Содержание профессиограммы включает в себя:*

- а) условия труда, характер труда, специфику труда;
- б) условия труда, средства труда, прикладные умения и навыки;
- в) прикладные виды спорта, прикладные умения и навыки, прикладные качества;
- г) характер труда, психофизическую готовность человека, физическую подготовленность.

### 3. Оценочные средства для проведения текущего контроля

#### 3.1. Устная работа на семинарских занятиях, практических занятиях

##### 3.1.1. Вопросы для проведения текущего контроля в форме устного опроса

###### УК-7

1. Физические способности человека
2. Силовые способности человека. Определение понятия «сила»
3. Методы развития силовых способностей человека
4. Средства развития силовых способностей
5. Какие тесты используются для оценки развития силовых способностей
6. Роль выносливости в жизнедеятельности человека. Дайте определение понятия «выносливость»
7. Методы развития выносливости
8. Средства развития выносливости
9. Какие тесты используются для определения выносливости
10. Гибкость человека и ее значение. Определение понятия «гибкость»
11. Методы развития гибкости
12. Средства развития гибкости
13. С помощью каких тестов можно измерить гибкость человека
14. Скоростно-силовые способности человека
15. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей
16. Тесты, используемые для определения развития скоростно-силовых способностей
17. Что такое функциональные возможности организма человека.
18. С помощью каких средств можно повысить функциональные возможности человека
19. Какие существуют методы повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы
20. Какие существуют методы повышения функциональных возможностей дыхательной системы
21. Основные тесты по определению функциональных возможностей организма.
22. Что означают понятия «работоспособность» и «утомление»
23. Значение физической культуры в поддержании и повышении работоспособности в течение рабочего дня
24. Средства повышения работоспособности
25. Особенности содержания самостоятельных занятий
26. Формы и содержание самостоятельных занятий
27. Пульсовой режим тренировки
28. Гигиена самостоятельных занятий
29. Профилактика травматизма
30. Составление тренировочных программ

### 3.1.2. Вопросы для проведения текущего контроля в форме групповой дискуссии

#### УК-7

1. С какой целью проводится медицинский осмотр занимающихся?
2. На какие медицинские группы, в зависимости от состояния здоровья, делятся обучающиеся после медицинского осмотра?
3. Чем отличаются занятия в различных медицинских группах?
4. В какой спортивной форме обучающиеся допускаются к учебным занятиям по физическому воспитанию?
5. Какие существуют правила поведения в спортивном зале?
6. Физическая и функциональная подготовленность
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
8. Понятие здоровый образ жизни
9. Основы и способы регуляции здорового образа жизни
10. Перечислите средства физической культуры
11. Методы и принципы общей физической подготовки
12. Какие правила гигиены необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
13. Наиболее простые и информативные методы определения функционального состояния занимающегося?
14. Какие упражнения, и на какие мышечные группы, необходимо выполнять в одном занятии?
15. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для студенческого возраста.
16. Влияние средств физической культуры и спорта на физическое развитие и телосложение
17. Социальная функция физической культуры и спорта

#### **Критерии оценивания:**

<b>Вид работы</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>Устный опрос</b>	<b>Знает</b> фактическое содержание разделов модуля. <b>Умеет</b> работать с научной литературой; применять на практике специальную терминологию.	– полнота ответа относительно основной учебно-методической литературы; – умение формулировать и аргументировано отстаивать свою позицию; – грамотное использование терминов; – знакомство с дополнительной литературой
<b>Учебная групповая дискуссия</b>	<b>Знает</b> фактическое содержание разделов модуля. <b>Умеет</b> работать с научной литературой; применять на практике специальную терминологию. <b>Владет</b> Навыками формулирования и аргументированного изложения результатов анализа	– знакомство с основными точками зрения на дискуссионную проблему; – знакомство с дополнительной литературой и первоисточниками; – активность (вовлеченность в дискуссию); – умение аргументировано отстаивать свою позицию; – умение корректно

Вид работы	Планируемые результаты	Критерии оценивания
		полемизировать

3.2. Типовые вопросы для текущего контроля в форме тестирования  
УК-7

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
Освоение раздела 1 «Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента»	<p><b>1. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой происходит за счет:</b></p> <p>а) умственного воспитания б) эстетического воспитания в) трудового воспитания г) <b>все выше перечисленное</b></p> <p><b>2. Основные задачи физических упражнений профессиональной направленности</b></p> <p>а) <b>повысить устойчивость организма к перенапряжению</b> б) <b>повысить устойчивость организма к гипокинезии</b> в) повысить устойчивость организма к гиперактивности г) повысить устойчивость организма к аллергии</p> <p><b>3. Производственная гимнастика проводится:</b></p> <p>а) <b>проводится один раз в середине рабочего дня</b> б) <b>проводится каждые два часа</b> в) проводится в начале рабочего дня г) проводится в конце рабочего дня</p> <p><b>4. Виды самостоятельных занятий физическими упражнениями во внерабочее время</b></p> <p>а) утренняя гимнастика б) <b>пробежки на стадионе</b> в) группы здоровья г) занятия в фитнес клубе</p> <p><b>5. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой происходит за счет:</b></p> <p>а) умственного воспитания б) эстетического воспитания в) трудового воспитания г) <b>все выше перечисленное</b></p>
Освоение раздела 2. «Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности»	<p><b>1. Предупреждению умственного и физического утомления способствуют:</b></p> <p>а) <b>полноценный сон:</b> б) интенсивная физическая нагрузка в) курение г) <b>систематические занятия физической культурой</b></p> <p><b>2. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:</b></p> <p>а) уровень развития психофизических качеств: б) <b>условия и характер деятельности</b> в) часы повышенной индивидуальной работоспособности г) <b>биологические ритмы</b></p> <p><b>3. Оптимальная устойчивая работоспособность имеет период:</b></p> <p>а) 2 - 4 часа б) <b>1, 5 – 3 часа</b></p>

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
	в) 0,5 – 1 час г) 1 – 1,5 часа <b>4. Утомление на рабочем месте характеризуется:</b> а) снижением работоспособности, координации движения б) повышением внимания в) понижением температуры тела г) экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем <b>5. Студенты типа «жаворонки» наиболее работоспособны:</b> а) с 9 до 14 часов б) с 13 до 16 часов в) с 18 до 24 часов г) с 6 до 11 часов
Освоение раздела 3. «Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом»	<b>1. Что относится к простейшему объективному показателю самоконтроля:</b> а) показатель артериального давления б) вес; <b>в) чсс;</b> г) рост. <b>2. Основное требование, предъявляемое к самоконтролю, это...</b> а) постепенность; б) эпизодичность; <b>в) регулярность;</b> г) цикличность. <b>3. В каком из предложенных тестов не используется показатель чсс:</b> а) Функциональная проба с двадцатью приседаниями; <b>б) Тест Брока;</b> в) Степ-тест; г) Тест Купера. <b>4. Самоконтроль в процессе учебного занятия предусматривает?</b> а) Оценку трудолюбия при выполнении каждого упражнения, которое дает преподаватель по десятибалльной шкале; б) Детальную консультацию с врачом и психологом в ходе ежегодного медицинского осмотра; в) Ведение дневника самоконтроля; <b>г) Наблюдение за собственным состоянием здоровья и подготовленностью, а также ведение дневника самоконтроля.</b> <b>5. Важными, с точки зрения профилактики травматизма и перетренированности будут отметки в дневнике самоконтроля данных?</b> а) Плотность занятия; <b>б) Об объеме и интенсивности нагрузки и болевых ощущениях;</b> в) Моторная плотность занятия. г) Часы тренировки.

### 3.3. Типовые варианты индивидуальных заданий

#### УК-7

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса по обязательным теоретическим темам самостоятельной работы.

С целью контроля за изменением физической подготовленности в каждом семестре для студентов основного отделения выполняется 4 контрольных норматива и теста (табл.1).

Таблица 1

0

**Тесты и контрольные упражнения физической подготовленности обучающихся  
основного учебного отделения**

Тесты и контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	мужчины					женщины				
Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	210	200	195	180	170	160	150
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (муж)	40	35	30	25	20	14	12	10	6	3
сгибание разгибание рук в упоре лежа руки на скамейке (жен) (кол-во раз)						20	16	12	8	4
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	6	4					
Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (кол-во раз)	42	38	34	30	26	47	40	34	30	26
Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед) (см.)	13	7	6	5	4	16	11	8	6	4

Студенты специального медицинского отделения выполняют в каждом семестре 4 контрольных норматива и теста. Предлагаемые оценки требуют в каждом конкретном случае учета индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Общая оценка физической подготовленности обучающихся специального отделения по доступным ему тестам оценивается по табл. 2.

Таблица 2

**Тесты и контрольные упражнения физической подготовленности для студентов  
специального медицинского отделения**

Тесты и контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	мужчины					женщины				
Прыжок в длину с места, (см.)	200	185	180	170	160	170	160	150	140	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (муж).Сгибание разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке (жен) (кол-во раз)	30	25	20	15	10	16	12	8	6	3
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	4	2					
Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову, без учета времени (кол-во раз)	40	35	30	20	15	30	20	15	10	5
Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед) (см.)	13	7	6	5	4	16	11	8	6	4

**4. Методические материалы для определения процедур оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с требованиями СПб ГТИ(ТУ) 016-2015. КС УКДВ. Порядок проведения зачетов и экзаменов.