

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 29.06.2022 13:10:17  
Уникальный программный ключ:  
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

### **Рабочая программа модуля ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

**38.03.03 «УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ»**

Направленность образовательной программы:

**«Управление социальной политикой и развитием персонала»**

Уровень подготовки

**Бакалавриат**

Форма обучения

**Очная**

Факультет экономики и менеджмента

Кафедра **физического воспитания**

Санкт-Петербург  
2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..... | 3  |
| 2. Место модуля в структуре образовательной программы .....   | 4  |
| 3. Объем модуля .....   | 5  |
| 4. Содержание модуля .....  | 6  |
| 4.1. Разделы модуля и виды занятий .....  | 6  |
| 4.2. Занятия лекционного типа .....   | 6  |
| 4.3. Занятия семинарского типа .....  | 7  |
| 4.3.1. Семинары, практические занятия .....   | 7  |
| 4.4. Самостоятельная работа обучающихся .....   | 10 |
| 4.4.1. Содержание самостоятельной работы .....  | 10 |
| 4.4.2. Тематика реферативных работ .....  | 11 |
| 4.5. Курсовое проектирование .....  | 13 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю .....                                       | 13 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....   | 13 |
| 7. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения модуля .....   | 14 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения модуля .....                            | 15 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению модуля .....   | 16 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по модулю .....                          | 17 |
| 10.1 Информационные технологии .....  | 17 |
| 10.2 Программное обеспечение .....  | 17 |
| 10.3 Информационные справочные системы .....  | 17 |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по модулю .....                                 | 17 |
| 12. Особенности освоения модуля инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья .....  | 18 |

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

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

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Код индикатора | Наименование индикатора достижения компетенции   | Дескрипторы  |
|-----------------|---|----------------|--|--|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1         | Осуществление выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования, используя спортивные технологии для успешной реализации в профессиональной сфере. | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы формирования физической культуры личности;</li> <li>- социальная роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- методы и принципы развития физических способностей человека. Механизмы проявления и развития физических качеств и формирование двигательных навыков;</li> <li>- влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- особенности занятий избранным видом спорта или фитнес-технологиями. Определение целей и задач спортивной подготовки;</li> <li>- цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Выбор форм, методов и средств физической культуры в соответствии с условиями труда.</li> </ul> <p><b>Уметь:</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> <li>- использовать тестирование для определения физического развития и функционального состояния</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления здоровья, физического</li> </ul> |

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код индикатора | Наименование индикатора достижения компетенции           | Дескрипторы  |
|-----------------|--------------------------|----------------|--|--|
|                 |                          |                |  | самосовершенствования, используя спортивные технологии для успешной реализации в профессиональной сфере.   |
|                 |                          | <b>УК-7.2</b>  | Применение основ спортивной и оздоровительной тренировки | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-практические основы здорового образа жизни;</li> <li>- морфофункциональные сдвиги в организме при мышечной деятельности. Адаптационные резервы организма. Механизм развития физических качеств;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять тестирование для определения физической подготовленности</li> <li>- составить простейшие комплексы физических упражнений (утренняя гимнастика, производственная гимнастика, физкультпауза)</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования, используя спортивные технологии для успешной реализации в профессиональной сфере.</li> </ul> |

## 2. Место модуля в структуре образовательной программы

Модуль «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 (Б1.О.05.) и изучается на 1 курсе 2 и 3 триместра.

Полученные в процессе изучения модуля «Физическая культура и спорт» знания, умения и навыки могут быть использованы в вариативной части данного модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту (физкультурно-оздоровительные технологии/баскетбол/футбол)» и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Объем модуля

| Вид учебной работы   | Всего,<br>академических<br>часов |
|--|----------------------------------|
|  | Заочная форма<br>обучения        |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b><br>(зачетных единиц/ академических часов)             | 2/72                             |
| <b>Контактная работа с преподавателем:</b>   | <b>56</b>                        |
| <b>1. Занятия лекционного типа</b>   | <b>6</b>                         |
| 1.1. занятия лекционного типа 1 триместра  | -                                |
| 1.2. занятия лекционного типа 2 триместра  | 4                                |
| 1.3. занятия лекционного типа 3 триместра  | 2                                |
| <b>2. Занятия семинарского типа</b>  | <b>50</b>                        |
| <b>2.1. практический раздел</b>  | <b>50</b>                        |
| 2.1.1. практические занятия триместра 1  | -                                |
| 2.1.2. практические занятия триместра 2  | 32                               |
| 2.1.3. практические занятия триместра 3  | 18                               |
| контроль   | 9                                |
| другие виды контактной работы  |                                  |
| <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>7</b>                         |
| самостоятельная работа 1 триместра   |                                  |
| самостоятельная работа 2 триместра   | 4                                |
| самостоятельная работа 3 триместра   | 3                                |
| <b>Форма текущего контроля</b> (реферативная работа, тестирование, индивидуальное задание) | Работы по освоению компетенции   |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> ( <u>зачет в 3 триместре</u> )                       | Итоговое тестирование            |

#### 4. Содержание модуля

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

| № п/п        | Наименование раздела дисциплины  | Занятия лекционного типа, акад. часы | Занятия семинарского типа, акад. часы |                     | Самостоятельная работа, акад. часы | Формируемые компетенции/индикаторы |
|--------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|              |  |                                      | Семинары и/или практические занятия   | Лабораторные работы |                                    |                                    |
| 1.           | <i>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</i>    | 2                                    | 16                                    | 0                   | 2                                  | УК-7/<br>УК-7.1                    |
| 2.           | <i>Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</i> | 2                                    | 16                                    | 0                   | 2                                  | УК-7/<br>УК-7.1                    |
| 3.           | Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом                               | 2                                    | 18                                    | 0                   | 3                                  | УК-7/<br>УК-7.2                    |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>6</b>                             | <b>50</b>                             | <b>0</b>            | <b>7</b>                           |                                    |

##### 4.2. Занятия лекционного типа

| № раздела модуля /триместр   | Наименование темы и краткое содержание занятия  | Объем, акад. часы | Примечание                             |
|--|---|-------------------|--|
| <b><i>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</i></b> |   |                   |  |
| 1/2  | Ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и | 2                 | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
|  | <b>ИТОГО по разделу 1, в т. ч. 2 триместр</b>   | <b>2<br/>1</b>    |  |
| <b><i>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</i></b>      |   |                   |  |

| № раздела модуля /триместр  | Наименование темы и краткое содержание занятия  | Объем, акад. часы | Примечание                             |
|---|---|-------------------|--|
| 2/2   | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости и функциональной деятельности.  | 1                 | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
| 2/2   | Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития обучающихся. Способы регуляции образа жизни   | 1                 | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
|   | <b>ИТОГО по разделу 2, в т. ч.</b>  | 2                 |  |
|   | <b>2 триместр</b>   | 2                 |  |
| <b>Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</b> |   |                   |  |
| 3/3   | Методы и методические принципы физического воспитания. Игровой метод. Этапы обучения<br>Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.   | 1                 | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
| 3/3   | Двигательная активность и ее воздействие. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные и индивидуальные особенности содержания занятий. Нагрузка и корректировка тренировочных планов. Пульсовой режим рациональной тренировки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма. | 1                 | Слайд-презентация, групповая дискуссия |
|   | <b>ИТОГО по разделу 3, в т. ч.</b>  | 2                 |  |
|   | <b>3 триместр</b>   | 2                 |  |
|   | <b>ИТОГО: по модулю</b>   | <b>6</b>          |  |

### 4.3. Занятия семинарского типа

#### 4.3.1. Семинары, практические занятия

| № раздела модуля/ триместр   | Наименование темы и краткое содержание занятий  | Объем, акад. час | Примечания                                       |
|--|---|------------------|--|
| <i>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</i>    |   |                  |  |
| 1/2  | Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости для будущих специалистов. Формировать правильную осанку обучающихся во время бега. Тест Купера.                                    | 2                | Опрос  |
| 1/2  | Совершенствовать выполнение беговых и скоростных упражнений. Формировать правильную осанку занимающегося во время бега  | 2                | внимание на технику беговых упражнений           |
| 1/2  | Совершенствовать выполнение беговых и скоростных упражнений. Сдача контрольного норматива по бегу (женщины – 500 м., мужчины – 1000 м.)   | 2                | Индивидуальное задание                           |
| 1/2  | Обучать технике выполнения прыжка в длину с места. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать сознательное отношение к физической культуре   | 2                | Обратить внимание на технику прыжка              |
| 1/2  | Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать силу воли. Воспитывать познавательный интерес к физической культуре.  | 2                | Внимание на преодоление сопротивления            |
| 1/2  | Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать интерес к физической культуре.  | 2                | Обратить внимание на технику прыжка              |
| 1/2  | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие гибкости. Укрепление связочного аппарата стопы, с целью профилактики развития плоскостопия. Индекс Брока. Прием теста на проверку уровня развития гибкости | 2                | Опрос, Индивидуальные задания                    |
| 1/2  | Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать силу воли. Воспитывать познавательный интерес к физической культуре   | 2                | Опрос<br>Внимание на контроль ЧСС                |
|  | <b>Итого по разделу 1, в т. ч.</b><br>2 триместр  | <b>16</b><br>16  |  |
| <i>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</i> |   |                  |  |
| 2/2  | Развивать физические качества: силу, гибкость. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Воспитывать потребность к занятиям физ. культ.  | 2                | Внимание на осанку                               |
| 2/2  | Развивать координационные качества. Развивать подвижность позвоночного столба. Профилактика плоскостопия  | 2                | Внимание на укрепление связочного аппарата стопы |
| 2/2  | Развивать силовые способности мышц ног и рук. Повышать интерес к занятиям по физической культуре. Создать представление о правильной  | 2                | Опрос  |



|   |  |                 |   |
|---|--|-----------------|---|
|   | осанке   |                 |   |
| 2/2   | Развивать силовые способности мышц ног и рук<br>Повышать интерес к занятиям по физической культуре. Создать представление о правильной осанке  | 2               | Обратить внимание на технику исполнения |
| 2/2   | Развивать скоростно-силовые качества<br>Воспитывать силу воли. Воспитывать познавательный интерес к физической культуре  | 2               | Внимание на технику выполнения          |
| 2/2   | Развивать скоростно-силовые качества.<br>Воспитывать силу воли. Воспитывать познавательный интерес к физической культуре   | 2               | Опрос<br>Внимание на контроль ЧСС       |
| 2/2   | Воспитывать силу воли и познавательный интерес к физической культуре и спорту. Развивать скоростно-силовые качества мышц ног и мышц живота. Проба Штанге. Изучить методику дыхания во время выполнения физических упражнений. Прием теста на проверку уровня развития скоростно-силовой выносливости | 2               | Опрос,<br>Индивидуальные задания        |
| 2/2   | Мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью. Развивать силовые качества мышц рук. Составление простейших комплексов физических упражнений. Функциональная проба с двадцатью приседаниями. Прием теста на проверку уровня развития силовой выносливости                                       | 2               | Опрос,<br>Индивидуальные задания        |
|   | <b>Итого по разделу 2, в т. ч.</b><br>2 триместр   | <b>16</b><br>16 |   |
| <b>Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</b> |  |                 |   |
| 3/3   | Развивать силовые мышцы живота и спины. Формировать потребность к занятиям по физической культуре. Воспитывать внимательность и дисциплинированность. Индекс Кетле.  | 2               | Опрос                                   |
| 3/3   | Развивать скоростно-силовые качества мышц рук<br>Развивать координацию на месте и в движении.<br>Упражнения на гибкость и координацию.<br>Профилактика сколиоза. Воспитывать трудолюбие  | 2               | Опрос<br>Индивидуальные задания         |
| 3/3   | Развивать основные физические качества человека (силу, выносливость, гибкость). Составление и выполнение комплекса производственной гимнаст.   | 2               | Опрос,<br>Индивидуальные задания        |
| 3/3   | Обучить правильной технике выполнения упражнений на гибкость. Воспитывать дисциплинированность, организованность на занятиях по физическому воспитанию   | 2               | Обратить внимание на выполнение упр.    |
| 3/3   | Обучить правильной технике выполнения упражнений на гибкость. Воспитывать дисциплинированность, организованность на занятиях по физическому воспитанию   | 2               | Обратить внимание на технику выполнения |
| 3/3   | Развивать скоростно-силовые качества мышц рук<br>Развивать координацию на месте и в движении.<br>Упражнения на гибкость и координацию.<br>Профилактика сколиоза. Воспитывать бережное отношении к спортивному инвентарю .  | 2               | Опрос                                   |
| 3/3   | Обучить правильной технике выполнения упражнений на гибкость. Воспитывать дисциплинированность, организованность на занятиях по физическому воспитанию.  | 2               | Опрос<br>Индивидуальные задания.        |

|     |  |                 |                       |
|-----|--|-----------------|-----------------------|
| 3/3 | Развивать основные физические качества человека (силу, выносливость, гибкость). Профилактика сколиоза. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. | 2               | Используя утяжелители |
| 3/3 | Развивать основные физические качества человека (силу, выносливость, гибкость). Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.                        | 2               | Опрос                 |
|     | <b>Итого по разделу 3, в т. ч.</b><br>3 триместр   | <b>18</b><br>18 |                       |
|     | <b>ИТОГО:</b>  | <b>50</b>       |                       |

#### 4.4. Самостоятельная работа обучающихся

##### 4.4.1. Содержание самостоятельной работы

| № раздела модуля/ триместр   | Перечень вопросов для самостоятельного изучения   | Объем, акад. часы | Форма контроля     |
|--|---|-------------------|--------------------|
| <b><i>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</i></b> |   |                   |                    |
| 1/2  | Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля   | 1                 | Тестовые вопросы   |
| 1/2  | Изучить методику определения пульса   | 1                 | Тестовые вопросы   |
|  | <b>ИТОГО по разделу 1, в т.ч.</b><br>2 триместр   | <b>2</b><br>2     |                    |
| <b><i>Раздел 2 Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</i></b>       |   |                   |                    |
| 2/2  | Подобрать упражнения, характеризующие профессионально-прикладную физическую подготовку работников умственного труда | 1                 | Тестовые вопросы   |
| 2/2  | Самостоятельная работа по написанию рефератов   | 1                 | Проверка рефератов |
|  | <b>ИТОГО по разделу 2, в т.ч.</b><br>2 триместр   | <b>2</b><br>2     |                    |
| <b><i>Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</i></b>                             |   |                   |                    |
| 3/6  | Самоконтроль процессов восстановления функций организма   | 1                 | Тестовые вопросы   |
| 3/6  | Самостоятельная работа по написанию рефератов   | 2                 | Проверка рефератов |
|  | <b>ИТОГО по разделу 3, в т.ч.</b><br>3 триместр   | <b>3</b><br>3     |                    |
|  | <b>ИТОГО по модулю</b>  | <b>7</b>          |                    |

#### 4.4.2. Тематика реферативных работ

В рамках учебного модуля «Физическая культура и спорт» 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 сфере экономики.
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-экономистов 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 жизнедеятельность 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.

#### **4.5. Курсовое проектирование**

Учебным планом не предусмотрено.

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

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

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

Промежуточная аттестация по учебному модулю 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

**7. Перечень учебной литературы,  
необходимой для освоения модуля**

**Электронные учебные издания**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. (ЭБС «Юрайт»).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. (ЭБС «Юрайт»).
3. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. (ЭБС «Юрайт»).
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. (ЭБС «Юрайт»).
5. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. (ЭБС «Юрайт»).
- б. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. (ЭБС «Юрайт»)
7. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. (ЭБС «Юрайт»).
8. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. (ЭБС «Юрайт»).

9. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. (ЭБС «Юрайт»).

10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. (ЭБС «Юрайт»).

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

Официальный сайт СПбГТИ(ТУ) <http://technolog.edu.ru>

Размещены :

- учебный план
- РПМ
- учебно-методические материалы

### *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 «Юрайт»

Принадлежность – сторонняя.

Договор № 109 (ЕП) 2018 от 20.12.2018

Адрес сайта- <https://biblio-online.ru>

3. E-library.ru – научная электронная библиотека

Принадлежность – сторонняя.

Договор № SU-676/2021 от 02.12.2020

Адрес сайта – <http://elibrary.ru>

### *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» Принадлежность – сторонняя «Консультант Плюс»

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009 Адрес сайта- [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

### *Рекомендуемые интернет-ресурсы*

1. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

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

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school->

- [collection.edu.ru](http://collection.edu.ru)
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>
  5. Российская национальная библиотека-[www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) /
  6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». -[www.aif.ru](http://www.aif.ru) /
  7. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг». -[www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) /
  8. Система дистанционного бизнес-образования. -[www.businesslearning.ru](http://www.businesslearning.ru) /

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению модуля

Методическая модель преподавания модуля «Физическая культура и спорт» 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 модулю «Физическая культура и спорт» 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 УКДВ. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе.

**Лекции**, прослушанные студентами, дают систематизированные основы научных знаний и являются первым этапом теоретической подготовки. Они могут проводиться как в классической форме, так и с применением инновационных, интерактивных методов.

**Практические занятия** проводятся с целью углубленного рассмотрения и закрепления материала, полученного на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебной и научной литературой. Семинары посвящаются обсуждению важнейших тем в форме опроса, рассмотрения проблемных вопросов или групповой дискуссии, на них же осуществляется текущий контроль знаний. При проведении семинаров преподаватель должен ориентировать студентов на самостоятельную работу. Одной из ее форм могут стать небольшие доклады по той или иной обсуждаемой проблеме.

**Самостоятельная работа** – совокупность всей самостоятельной деятельности обучающихся, как в отсутствие преподавателя, так и в контакте с ним. В ходе самостоятельной работы студент учится использовать различные источники информации (в частности – при подготовке устных докладов и при написании рефератов). Для более качественного освоения материала преподаватель предоставляет студентам сведения о методических указаниях, учебной и научной литературе и интернет-ресурсах по разделам модуля. Если в ходе изучения темы возникнут какие-либо трудности, которые сам студент не может преодолеть, ему необходимо обратиться к ведущему курсу



преподавателю. Большую помощь в самостоятельной работе учащимся окажет Фундаментальная библиотека СПбГТИ (ТУ), в которой имеется большое количество учебных, научных и справочных изданий, а также учебно-методические указания, разработанные коллективом кафедры истории.

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

Основными условиями правильной организации учебного процесса для обучающихся является:

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

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

### **10.1. Информационные технологии**

В учебном процессе по данному модулю предусмотрено использование информационных технологий:

чтение лекций с использованием слайд-презентаций;

взаимодействие с обучающимися посредством электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС СПбГТИ(ТУ)).

### **10.2. Программное обеспечение**

Операционная система MicrosoftWindows

MicrosoftOffice 2010 (MicrosoftWord).

«1С:Предприятие», версия 8 (1С: Бухгалтерия предприятия)

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

1. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012. Адрес сайта – [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
2. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс». Принадлежность – сторонняя. Договор об информационной поддержке от 01.01.2009. Адрес сайта – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

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

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, 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, служащими 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 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 обеспечения оперативного информирования и обеспечения необходимой учебной и методической информацией создан интернет портал – [gtifem.ru](http://gtifem.ru). В рамках данного проекта реализована возможность социальной коммуникации между студентами и преподавателями, организован доступ к учебной литературе, к обсуждению и реализации разного рода проектов не только в рамках учебного процесса, но и в социально-общественной жизни студентов.

## **12 Особенности освоения 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 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 с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебному модулю обучающихся 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 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 лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

3) для 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 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 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 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

