

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 12.09.2021 19:18:57  
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  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**(элективные курсы)**  
**(Начало подготовки- 2016 год)**

Направление подготовки

**15.03.02 «Технологические машины и оборудование»**

Направленность подготовки

**«Проектирование, эксплуатация и диагностика технологических машин и оборудования»**

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

**Очная**

Факультет **экономики и менеджмента**

Кафедра **физического воспитания**

Санкт-Петербург

2016

Б1.Б.10

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая подготовка» (элективные курсы) обсуждена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол от « 07 » 09. 2016 № 1  
Заведующий кафедрой

Ю.И. Гришина

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

Председатель

О.А. Дудырева

### СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки «Технологические машины»		А. Н. Луцко
Директор библиотеки		Т.Н. Старостенко
Начальник методического отдела учебно-методического управления		Т.И. Богданова
Начальник УМУ		С.Н. Денисенко

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	04
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	05
3. Объем дисциплины .....	06
4. Содержание дисциплины	
4.1. Разделы дисциплины и виды занятий.....	06
4.2. Практические занятия .....	06
4.3. Элективные практические занятия.....	07
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	10
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	10
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	11
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	12
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
10.1. Информационные технологии.....	13
10.2. Программное обеспечение.....	13
10.3. Информационные справочные системы.....	13
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	13
12. Особенности освоения дисциплины с лицами с ограниченными возможностями здоровья .....	13
12.1 Методика проведения занятий со студентами освобожденными от практических занятий и лицами с ограниченными возможностями здоровья.....	15
Приложения: 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	17

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

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

Коды компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;</li><li>- основные понятия, цели и задачи физического воспитания, возможности для саморазвития и самосовершенствования;</li><li>- основные принципы оздоровительной тренировки, правила определения величины нагрузки для укрепления здоровья и повышения физической подготовки.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- определять уровень развития своих физических качеств;</li><li>- ставить конкретные цели и задачи для повышения физической подготовленности;</li><li>- выбирать эффективные средства для самостоятельных занятий;</li></ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- необходимым уровнем профессионально-прикладной физической подготовки;</li><li>- средствами, методами, способами восстановления организма;</li><li>организацией активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.</li></ul>

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

Б1. В. 10 «Физическая подготовка» (элективные курсы) представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Она опирается на основные принципы физического воспитания: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. В этих педагогических принципах заложена гуманитарная сущность индивидуального отношения к каждому занимающемуся в ходе его становления как личности и как будущего специалиста. Являясь компонентом общей культуры, психологического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. «Физическая подготовка» (элективные курсы) входит в число дисциплин вариативной части, изучается на 1-4 курсе с 1 по 7 семестр.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» (элективные курсы) включает в себя практические занятия.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

Полученные в процессе изучения дисциплины «Физическая подготовка» (элективные курсы) знания, умения и навыки могут быть использованы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. Объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего, академ. часов
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> (зачетных единиц/ академических часов)	
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	328
Аудиторные занятия	
Другие виды контактной работы (элективные)	328
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	1-7 семестр зачет
<b>ИТОГО</b>	328

### 3.1 Виды учебной работы

Виды учебной дисциплины	Трудоемкость по семестрам								
	1-й сем.	2-й сем.	3-й сем.	4-й сем.	5-й сем.	6-й сем.	7-й сем.	8-й сем.	
Практические занятия (ПЗ)	36	36	54	54	54	54	40		328
Экзамены (Э), зачеты (З)									
	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		

#### 4. Содержание дисциплины

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Занятия лекционного типа, академ. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, академ. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Контроль самостоятельной работы		
1.	Практический раздел:					ОК-8
	Практические занятия		76			
	Элективные практические занятия		252			
	ИТОГО		328			

##### 4.2 Практический раздел

###### 4.2.1 Практические занятия

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, академ. 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.	6	-
2	Изучение техники легкоатлетических видов. <b>Различные виды бега:</b> -бег непрерывный, интервальный, повторный, равномерный, переменный; -бег с изменением ритма, скорости пробегания -бег на короткие дистанции -кроссовый бег; -эстафетный бег Обучение технике низкого и высокого старта.	12	-

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Иновационная форма
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	8	-
2	<b>Метания:</b> - метание теннисного мяча - метание по цели и в цель; - броски набивного мяча (индивидуально, в парах); - метание предмета весом 500гр (Ж) и 700гр(М)	8	Слайд-презентация
2	<b>Изучение техники гимнастических упражнений</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ): - в движении; - на месте; - в парах; - с предметами	8	-
2	<b>Упражнения с использованием гимнастической стенки:</b> - висы; - упоры; - махи	8	Слайд-презентация
2	<b>Упражнения с использованием гимнастической скамейки:</b> - на развитие силы рук; - на развитие силы ног; - на развитие мышц пресса;	8	-
2	<b>Упражнения с использованием гимнастических матов</b> -на развитие силы мышц рук, ног, туловища; - на развитие гибкости;	8	-
2.2	<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 повышенной опоре.	10	-

**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 для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

**Практический** учебный материал (включая зачетные требования) 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.

### **Практический материал специального учебного отделения**

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации осуществляется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выражения структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В содержание учебно-тренировочных занятий включаются упражнения на восстановление работоспособности, укрепление здоровья, повышения общей физической подготовки, развитие двигательных способностей и качеств, определяющих психофизическую готовность будущего специалиста.

#### **1. Упражнения способствующие развитию выносливости.**

Ходьба с изменением темпа. Ходьба, чередующаяся с бегом, прыжками, с ускорениями. Медленный бег с постепенным увеличением дистанции. Специальные беговые упражнения. Упражнения циклического характера, упражнения по круговому методу тренировок.

#### **2. Упражнения способствующие развитию силы и скоростно-силовых качеств.**

Упражнения на развитие силы основных мышечных групп, комплексы упражнений на осанку, для укрепления мышц спины и брюшного пресса, упражнения с собственным весом, упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, с гантелями, со скакалкой, упражнения на тренажерах.

#### **3. Упражнения способствующие развитию гибкости.**

Упражнения на повышение эластичности мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличением амплитуды: простые, пружинистые, маховые с отягощением, с партнером. Упражнение на расслабление.

Степень освоения учебного материала и сдвигов в физической подготовленности студентов специального отделения определяется по оценке выполнения контрольных упражнений и тестов.



### 4.3 Элективные курсы по физической подготовке

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Примечание
1  2	<p><b>ТЕМА 1. Базовая гимнастика</b></p> <p>1.1 Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>1.2 ОРУ (общеразвивающие упражнения)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные понятия;</li> <li>- структура урока и особенности составления комплекса упражнений на разные группы мышц;</li> <li>- упражнения в парах и на снарядах.</li> </ul>	112	
1	<p><b>Тема 2 Оздоровительные технологии</b></p> <p>2.1 Основы оздоровительной тренировки</p> <p>2.2 Базовая аэробика как средство развития кардиовыносливости.</p> <p>2.2.1 Аэробика с использованием дополнительного оборудования (степ платформы, фитболы)</p> <p>2.2.2 Стрейчинг- как метод развития гибкости</p> <p>2.2.3 Пилатес – как направление силовой тренировки</p> <p>2.2.4 Бодифлекс –сочетание силовых и дыхательных упражнений</p> <p>2.2.5 Калланетика – «позовая» изометрическая гимнастика, основанная на напряжении мышц без движения</p> <p><b>2.2.6 Атлетическая гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование тренажерных систем и средств атлетической гимнастики, основы техники безопасности</li> <li>- упражнения на тренажерах для развития силы и силовой выносливости мышц</li> <li>- особенности проведения занятий с девушками.</li> </ul>	88	
2	<p><b>ТЕМА 3. Спортивные игры</b></p> <p><b>Волейбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника и методика обучения (подачи мяча, передачи мяча)</li> <li>2. Нападающий удар, прямой нападающий удар, боковой нападающий удар</li> <li>3. Техника защиты (верхние, нижние передачи)</li> <li>4. Блокирование</li> <li>5. Тактика игры и защиты (индивидуальные, групповые, командные действия)</li> </ol>	128	

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Примечание
	<p><b>Баскетбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием и передача мяча на месте, в движении</li> <li>2. Ведение мяча, попеременно левой, правой рукой</li> <li>3. Броски мяча в корзину</li> <li>4. Правила игры в баскетбол</li> </ol> <p>Сритбаскет (правила игры, техника владения мячом, стыковые игры)</p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в настольный теннис.</li> <li>2. Техника и методика обучения, хвата ракетки: (европейская, азиатская стойка) и техника передвижения у стола.</li> <li>3. Удары по теннисному мячу.</li> <li>4. Тактика игры и методика обучения (тактика игры атакующего против защитника, тактика игры защитника против атакующего, тактика атакующего против атакующего)</li> </ol> <p><b>Мини-футбол</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила игры в мини-футбол.</li> <li>2. Техника передачи мяча, передвижения.</li> <li>3. Техника ударов по мячу (носком, щечкой и т.д.).</li> <li>4. Ведение мяча, остановка мяча, вбрасывание мяча, отбор мяча</li> <li>5. Тактика игры и методика обучения (индивидуальные, групповые, командные действия).</li> </ol>		

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

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

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

К сдаче зачета допускаются студенты, выполнившие все формы текущего контроля.

Зачет предусматривает выборочную проверку освоения предусмотренных элементов компетенций и комплектуется заданиями двух видов: теоретический вопрос (для проверки знаний) и выполнение практических тестов (для проверки умений и навыков), см. приложение 1.

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

Литература для проведения теоретического раздела:

### а) основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие / И.С. Барчуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 528 с.
2. Телятникова, Н.В. Оздоровительный бег: методические указания / Н.В. Телятникова.- СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2011. - 13 с.Э.Б.
3. Цветков, А.А. Физическая культура. Программа и практический материал по физическому воспитанию: методические указания / А.А. Цветков, З.Н. Власова. – СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2011. - 39 с.
4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие /Ю.И.Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 249 с.
5. Арсланьян, В.И. Физические упражнения для самостоятельных занятий студентов: методические указания/ В.И.Арсланьян. – СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2010.– 20 с.
6. Захаров, О.А. Питание для максимального роста мышц и силы: методические указания/ О.А.Захаров. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2010. – 42 с.
7. Ковшура, Е.О. Силовые упражнения оздоровительной аэробики для коррекции фигуры: учебное пособие /Е.О. Ковшура. – СПб.:СПбГТИ(ТУ), ООО»Издательство ОМ – Пресс», 2009. – 128 с.
8. Федоров, В.И. Техника игры в баскетбол: учебное пособие/ В.И.Федоров.- СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2009. – 44 с.
9. Арсланьян, В.И. Повышение двигательной активности студентов методические указания / В.И.Арсланьян, Ю.И.Гришина - СПб.: СПбГТИ(ТУ) 2015.- 28 с. (ЭБ)
10. Гришина, Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.Т.Гришина. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. (ЭБ)
- 11.Физические упражнения с использованием тренажеров: методические указания/Е.О.Ковшура, З.Н. Власова, Т.Е. Ковшура, В.И. Федоров. – СПб.:СПбГТИ(ТУ), 2014. – 37 с. (ЭБ)

### б) дополнительная литература

1. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: учебное пособие /Ю.И. Гришина. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2007. – 312 с.
2. Ковшура, Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е.О. Ковшура. – СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2007.-108 с.
3. Гришина, Ю.И. Каждому свою программу: монография / Ю.И. Гришина. - СПб.: ООО «Синтез Бук», 2008. – 336 с.
4. Ковшура, Е.О. Стрейчинг и его место в занятиях оздоровительной классической аэробикой: учебное пособие /Е.О. Ковшура. – СПб.:СПбГТИ(ТУ), 2009. – 100 с.

Для проведения методико-практического раздела:

а) основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура./И.С. Барчуков – М., Издательский центр «Академия», 2011, - 528 с.
2. Гришина, Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.Т.Гришина. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. (ЭБ)
3. Телятникова, Н.В. Реализация методико-практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в БРС»: методические указания/ Н.В.Телятникова. - СПб: СПбГТИ(ТУ),2013. – 22с (ЭБ)

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

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

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

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

электронно-библиотечные системы:

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

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

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

Все виды занятий по дисциплине «Физическая подготовка» (элективные курсы) проводятся в соответствии с требованиями следующих СТП:

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

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

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

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

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

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

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

Основными условиями правильной организации учебного процесса для студентов является:

плановость в организации учебной работы;

серьезное отношение к изучению материала;

постоянный самоконтроль.

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

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

### **10.1. Информационные технологии**

В учебном процессе по данной дисциплине предусмотрено использование информационных технологий:

чтение лекций с использованием слайд-презентаций;  
видеоматериалы компании «НПО Техноконт»;  
взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты.

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

Microsoft Office (Microsoft Excel);

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

Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс»

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

Для ведения лекционных и практических занятий используется аудитория 6 факультета, оборудованная средствами оргтехники, на 40 посадочных мест.

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

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

Яковлевский, 8 (помещение для занятий атлетической гимнастикой и футболом) - 810 м<sup>2</sup>

На базе общежития 4 (Яковлевский пер. д.8) имеется игровая футбольная площадка, помещение – для переодевания студентов.

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

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

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

Проведение медицинского освидетельствования состояния здоровья студентов 1 курса позволяет определить категорию обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, а так же освобожденных на длительный период от физических нагрузок.

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

Для реализации программы высшего профессионального образования с категорией инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями здоровья необходимо создать определенные условия освоения практического раздела учебной дисциплины «Физическая подготовка» (элективные курсы) с учетом медицинских показаний и рекомендаций.

### **1. Практический раздел**

Физические упражнения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья рассматриваются в первую очередь не как физическая нагрузка, а как оздоровительное средство, направленное на повышение двигательной активности, позволяющей ускорить процесс социализации личности к сверстникам, преподавателям, к окружающей среде.

1.1 При первичном медицинском осмотре в вузе и представлении соответствующих документов иногородние студенты инвалиды и лица с ограниченными возможностями направляются в объединенную студенческую поликлинику для постановки на учет и регулярного медицинского наблюдения. Кафедра осуществляет контроль за регулярным посещением занятий по лечебной физкультуре (ЛФК) по месту назначения врачом.

- Для освоения программного материала и аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» (элективные курсы) обучающиеся обязаны ежемесячно выполнять индивидуальные задания с отчетом о проделанной работе (ЛФК).

1.2 Занятия физическими упражнениями имеют комплексную направленность, нагрузка выполняется с целью постепенного избирательного воздействия на повышение аэробных и анаэробных возможностей. Основная задача – состоит в развитии и накоплении физического потенциала, в приобретении навыков двигательной активности утраченных физических кондиций и координационных способностей в соответствии с функциональными возможностями индивида. Для развития общей физической и специальной физической подготовки, применяется широкий арсенал физических упражнений, оказывающий оздоровительный эффект.

Освоение здоровьесберегающих видов двигательной деятельности и занятия по интересам и физическим возможностям занимающихся адаптивной физкультурой на поддержание здоровья с овладением навыков самостоятельных занятий:

- Занятия ЛФК по месту назначения врача;
- Занятия в плавательном бассейне;
- Занятия по интеллектуальным видам (шашки, шахматы и др.);
- Оздоровительная ходьба;
- Занятия с использованием элементов спортивных и подвижных игр;
- Занятия по бадминтону;
- Занятия по армрестлингу;
- Занятия по настольному теннису;
- Принимать участие во вне учебной массово-физкультурной работе вуза (участие в организации и судействе соревнований и др.)

- Для освоения программного материала и аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» (элективные курсы) обучающиеся посещают практические занятия адаптивной физкультурой в объеме часов предусмотренной программой

Таблица 12 **Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) за время обучения для студентов с ограниченными возможностями**

Объем дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
<b>Практические занятия:</b>	76
занятия ЛФК по месту назначения врачом	
<b>Занятия адаптивной физкультурой по выбору:</b>	252
Занятия в тренажерном зале общеукрепляющей направленности	
Занятия в плавательном бассейне	
Занятия по интеллектуальным видам (шашки, шахматы и др.)	
Оздоровительная ходьба	
Занятия с использованием элементов спортивных и подвижных игр	
Вид промежуточной аттестации обучающегося, зачет	

- Студенты с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения дисциплины «Физическая подготовка» (элективные курсы).

### **12.1 Методика проведения занятий со студентами освобожденными от практических занятий и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Выполнение теоретического и методико-практического разделов программы по дисциплине «Физическая подготовка» (элективные курсы) :

- Выполнение в семестре не менее 2-х письменных работ по теоретическому разделу программы;
- Выполнение в семестре методико-практических работ согласно программного материала по данному разделу;
- Освоение здоровьесберегающих видов двигательной деятельности. практические занятия направленные на поддержание здоровья.
- Занятия по интересам и физическим возможностям занимающихся адаптивной физкультурой занятий.
  - Занятия ЛФК по месту назначения врача;
  - Занятия в плавательном бассейне;
  - Занятия по интеллектуальным видам (шашки, шахматы и др.);
  - Оздоровительная ходьба;
  - Занятия с использованием элементов спортивных и подвижных игр;
  - Занятия по бадминтону;
  - Занятия по армрестлингу;
  - Занятия по настольному теннису;

- Вести карту «Здоровья» для проверки эффективности самостоятельных занятий студентов.
- Составление индивидуального плана занятий согласно медицинских рекомендаций (см. приложение 1);
- Участие во вне учебной массово-физкультурной работе вуза (участие в организации и судействе соревнований и др.)

### **Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы лицами с ограниченными возможностями**

Кафедра осуществляет итоговую аттестацию студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

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

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

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

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

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

### **Примерная тематика творческих заданий для студентов специального отделения и освобожденных от практических занятий по физической культуре**

**1-ый семестр.** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-ой семестр.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3-ий семестр.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4-ый семестр.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**5-ый семестр.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**6-ой семестр.** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

**7-ой семестр.** Составить комплекс упражнений на развитие разных физических качеств с использованием различных снарядов и без них.



**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая подготовка» (элективные курсы)**

**Перечень компетенций и этапов их формирования**

Компетенции		
Индекс	Формулировка <sup>2</sup>	Этап формирования <sup>3</sup>
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Заключительный

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

Показатели оценки результатов освоения дисциплины	Планируемые результаты	Критерий оценивания	Компетенции
Освоение раздела № 1	Знает теорию и методику занятий дисциплины. Умеет использовать средства и методы применения знаний на практике для самоорганизации и самообразования. Владеет грамотным применением средств физической культуры и спорта.	Правильные ответы по темам №1-5	ОК-8
Освоение раздела №2	Знает методику определения физической нагрузки и способы самоконтроля для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умеет использовать средства и методы для	Практическое выполнение задания (реферат, творческое задание)	ОК-8

Показатели оценки результатов освоения дисциплины	Планируемые результаты	Критерий оценивания	Компетенции
	самостоятельных занятий различными видами упражнений. Владеет навыками использования средств и методов физического воспитания различными видами спорта.		
Освоение раздела № 3	Знает методически грамотный выбор упражнений для самостоятельных занятий различными видами физических упражнений  Умеет оценивать влияние различных видов упражнений на развитие физических качеств  Владеет приобретенными навыками использования физических упражнений на сохранение здоровья и повышения работоспособности	Практическое выполнение задания	ОК-8
Освоение раздела №4	Знает методы и средства развития основных физических качеств Умеет использовать методы и средства силовой подготовки, выносливости, гибкости и координации Владеет навыками самостоятельного выполнения упражнений различной направленности Владеет навыками оценки эффективности применения упражнений для физического развития и самосовершенствования	Практическое выполнение задания к зачету	ОК-8

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

## 2. Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов основного отделения 1-4 курсов для промежуточной аттестации

Студенты 1-4 курса выполняют тестовые задания по определению физической подготовленности и совершенствованию физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).

Тестовые задания:

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

### МУЖЧИНЫ

Таблица 1                    **Обязательные контрольные нормативы**

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

Таблица 2                    **Контрольные нормативы по выбору**

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

**ЖЕНЩИНЫ**Таблица 3 **Обязательные контрольные нормативы**

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

Таблица 4 **Контрольные нормативы по выбору**

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

**Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов специального отделения**

Студенты 1-4 курса специального медицинского отделения выполняют тестовые задания по определению физической подготовленности и совершенствованию физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).

**МУЖЧИНЫ**Таблица 5 **Обязательные контрольные нормативы**

№ п/п	УПРАЖНЕНИЯ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
		<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
1.	Бег 100 м (сек.)	13.3	14.0	14.3	15.0	15.3
2.	Бег 3000 м (сек.)	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30

3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	6	4	2	1
4.	Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	160	140
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	32	26	20	16	10
6.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги согнуты, закреплены (1 мин. к-во раз)	34	30	26	22	18
7.	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	9	7	5	3	1

Таблица 6 **Контрольные нормативы по выбору**

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

### ЖЕНЩИНЫ

Таблица 7 **Обязательные контрольные нормативы**

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

Таблица 8

**Контрольные нормативы по выбору**

№	Упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Тройной прыжок в длину с места (см)	5.40	5.00	4.40	4,00	3,60
2	Силовая выносливость 45 сек (и.п. стоя, упор присев, упор лежа, упор присев) (к-во)	20	18	16	14	12
3	Приседания на одной ноге, опора о стену (к-во раз на каждой)	10	8	6	4	2

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

**3. Типовые варианты индивидуальных заданий для промежуточной аттестации**

Обучающийся на учебных практических занятиях демонстрирует полученные знания, технические навыки, тактические действия по заданию преподавателя.

Результат оценивания за выполненную работу:

Оценивание работы осуществляется на основе следующих критериев:

соблюдения сроков сдачи задания, оценки работы по содержанию, правильность выполнения базовых двигательных действий (техники выполнения базовых шагов оздоровительной аэробики, степ - шагов, основных положений пилатеса, асанов йоги), технических приемов спортивных игр (ведения, передачи, приема мяча).

Студентам специальной медицинской группы в зависимости от заболевания, демонстрация практического выполнения, может быть заменена на другие, либо выполнить теоретическую работу, творческое задание.

Наиболее типичными ошибками принципиального характера, которые снижают итоговый балл, являются: неумение выполнять базовые двигательные действия, недостаточный набор двигательных действий.

Преподавателем могут быть выявлены и другие ошибки, снижающие качество выполнения задания.

Шкала оценивания соответствует СТО СПбГТИ(ТУ):

по модулю промежуточная аттестация проводится в форме зачета, результат оценивания – «зачтено», «не зачтено».

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

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