

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 12.09.2021 20:48:44  
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 модуля**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
(элективные курсы)  
(Начало подготовки – 2017 год)

Направления подготовки  
**18.03.01 «Химическая технология»**  
Направленность подготовки  
**«Химическая технология неорганических веществ»**

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

**Заочная**

Факультет экономики и менеджмента

Кафедра **физического воспитания**

Санкт-Петербург

2016

Б1.В.08

## 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 «Химическая технология неорганических веществ»		А.А. Малыгин
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 .....	05
4. Содержание дисциплины	
4.1. Разделы дисциплины и виды занятий.....	06
4.2 Самостоятельная работа студента.....	07
4.2.1 «Физическая подготовка» (элективные курсы).....	07
4.3. Темы реферативных работ.....	09
4.4. Темы творческих работ.....	09
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	09
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	09
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	10
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	11
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	11
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
10.1. Информационные технологии.....	11
10.2. Программное обеспечение.....	11
10.3. Информационные справочные системы.....	12
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
12. Особенности освоения дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	12
12.1. Методика проведения занятий с освобожденными студентами от практических занятий и лицами с ограниченными возможностями здоровья.....	12
12.2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями .....	13
 <i>Приложение №1 к рабочей программе «Физическая подготовка» (элективные курсы) .....</i>	 <i>14</i>

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

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

Коды компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК- 8	Способностью использовать методы и инструменты 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; организацией активного отдыха и реабилитации после перенесенных заболеваний.</li></ul>

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

Б1.В.08 «Физическая подготовка» (элективные курсы) представлена как учебная дисциплина (модуль) и важнейший компонент целостного развития личности и входит в число вариативных дисциплин, на 1-5 курсе. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту не являются обязательными для освоения обучающимися заочной формы обучения

Материал программы «Физическая подготовка» (элективный курс), опирается на базовый, дополняет его и учитывает индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний и умений, 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 подготовка» (элективные курсы) знания, умения и навыки могут быть использованы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 3. Объем дисциплины.

Вид учебной работы	Всего, академических часов
	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> (зачетных единиц/ академических часов)	2/328
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	
Самостоятельная работа студента (элективные курсы)	328
<b>Форма текущего контроля</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b> (тесты, зачет)	-----

### 3.1. Виды учебной работы

Виды учебной дисциплины	Трудоемкость по семестрам				
	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс	5-ый курс
Самостоятельная работа студентов (СРС) Элективные курсы	72	72	72	72	40

### 4. Содержание дисциплины.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, акад. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Контроль самостоятельной работы		
	Самостоятельная работа студента				328	ОК-8
	Элективные курсы				328	

## 4.2. Самостоятельная работа студента

**Тренировочные занятия** базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе самостоятельной работы студентов могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя обязательные физические упражнения избранного вида спорта.

Практический учебный материал 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 реферативные, творческие задания, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

### 4.2.1. «Физическая подготовка» (элективные курсы)

№ п/п	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Примечание
1	<b>ТЕМА 1. Базовая гимнастика</b> 1.1 Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. 1.2 ОРУ (общеразвивающие упражнения) -основные понятия; - структура урока и особенности составления комплекса упражнений на разные группы мышц; - упражнения в парах и на снарядах.	88	
2	<b>Тема 2 Оздоровительные технологии</b> 2.1 Основы оздоровительной тренировки 2.2 Базовая аэробика как средство развития кардиовыносливости. 2.2.1 Аэробика с использованием дополнительного оборудования (степ платформы, фитболы) 2.2.2 Стрейчинг- как метод развития гибкости 2.2.3 Пилатес – как направление силовой тренировки 2.2.4 Бодифлекс – сочетание силовых и дыхательных упражнений 2.2.5 Калланетика – «позовая» изометрическая гимнастика, основанная на напряжении мышц без движения	112	

№ п/п	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Примечание
3	<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>		
4	<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> <hr/> <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 style="padding-left: 40px;">Сритбаскет (правила игры, техника владения мячом, стыковые игры)</p> <hr/> <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> <hr/> <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>	128	



### **4.3. Темы реферативных работ.**

1. Здоровый образ жизни.
2. Значение питания в повседневной жизни студента.
3. Физические качества – средства и тесты.
4. Самостоятельная физическая подготовка силовой направленности (в циклических и ациклических видах спорта).
5. Средства и методы восстановления организма.
6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
7. Значение активного образа жизни при умственной работе.
8. Физические упражнения и виды спорта – как средства релаксации и реабилитации.
9. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

### **4.4. Темы творческих заданий.**

1. Составление программы по формированию и коррекции фигуры.
2. Комплекс упражнений по избранному виду спорта. Составить и обосновать.
3. Физические упражнения как средство повышения умственной деятельности студента.
4. Спорт посол мира.
5. Составление программы по устранению недостатков физического развития.
  6. Составление индивидуального комплекса средств для коррекции отстающего физического качества

## **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 Медия: <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.

По дисциплине «Физическая подготовка» (элективные курсы) предусмотрены следующие виды контроля знаний и умений студентов:

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

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

**Итоговый контроль.** Для контроля освоения данной дисциплины учебным планом зачет не предусмотрен.

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

Литература для проведения теоретического раздела:

### а) основная литература

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

### б) дополнительная литература

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

Для проведения методико-практического раздела:

### а) основная литература

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

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

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

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

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

электронно-библиотечные системы:

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

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

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

Все виды занятий по дисциплине «Физическая 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 УКВД. Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа студентов. Общие требования к организации и проведению.

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

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

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

Основными условиями правильной организации учебного процесса для студентов является:

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

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

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

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

В учебном процессе по данной дисциплине предусмотрено использование информационных технологий:

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

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

Microsoft Office (Microsoft Excel);

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

Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс»

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

Для ведения лекционных и практических занятий используется 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

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

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

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

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.

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

- Освоение здоровьесберегающих видов двигательной деятельности, практические занятия направленные на поддержание здоровья.
- Занятия по интересам и физическим возможностям занимающихся адаптивной физкультурой :
  - Занятия ЛФК по месту назначения врача;
  - Занятия в плавательном бассейне;
  - Занятия по интеллектуальным видам (шашки, шахматы и др.);
  - Оздоровительная ходьба; - Занятия по настольному теннису;
  - Занятия с использованием элементов спортивных и подвижных игр;
  - Занятия по бадминтону, теннису; - Занятия по армрестлингу;
  - Вести карту «Здоровья» для проверки эффективности самостоятельных занятий студентов.
- Составление индивидуального плана занятий согласно медицинских рекомендации;

- Участие во вне учебной массово-физкультурной работе вуза (участие в организации и судействе соревнований и др.)

## **12.2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями**

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

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

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

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

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

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

**Перечень компетенций и этапов их формирования**

<b>Компетенции</b>		
<b>Индекс</b>	<b>Формулировка<sup>2</sup></b>	<b>Этап формирования<sup>3</sup></b>
ОК-8	Способностью использовать методы и инструменты 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 на вопросы №1-4	ОК-8
Освоение раздела №2	Знает методику определения физической нагрузки и способы самоконтроля для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Практическое выполнение задания (реферат, творческое задание)	ОК-8

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

Шкала оценивания соответствует СТО СПбГТИ (ТУ):  
 Зачет по «Физической подготовке» (элективные курсы) - учебным планом не предусмотрен.

### 1.1 Контрольные вопросы для проверки знаний по теме «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
3. Функциональные системы организма.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
7. Особенности функционирования различных систем организма.
8. Образование двигательного навыка.
9. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### 1.2 Нормативы по физической самоподготовке для студентов основного отделения 1-5 курса.

Студенты 1-5 курса определяют свою физическую подготовленность физических качеств, таких как:

- 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

#### Нормативы по оценке физических качеств

Таблица 2

№ 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



## ЖЕНЩИНЫ

Таблица 3

### Нормативы по оценке физических качеств

№	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) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты;	46	40	34	28	22
	б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз)					
6	Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	24	20	16	12	8

### 1.3 Нормативы по физической подготовке для студентов специального отделения

Студенты 1-5 курса специального медицинского отделения выполняют определение физической подготовленности и физических качеств по табл. №4-№5.

## МУЖЧИНЫ

### Нормативы по оценке физических качеств

Таблица 4

№ 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

## ЖЕНЩИНЫ

**Обязательные контрольные нормативы по оценке физических качеств**

№	Упражнения	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	17,5	18,1	18,7	19,1	19,7
2	Бег 2000 м (мин. сек.)	10,45	12,15	12,45	13,15	13,45
3	Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	140	130
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (к-во раз)	20	16	12	8	4
5	Упражнения на брюшной пресс: 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

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

**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 СПбГТИ(ТУ) 016-2014. КС УКВД. Порядок проведения зачетов и экзаменов.

Зачет по «Физической подготовке» (элективным курсам) не предусмотрен программой.