

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович
Должность: Проректор по учебной и методической работе
Дата подписания: 23.05.2022 11:30:02
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

«_____» _____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины
Физическая подготовка (элективные курсы)
(начало подготовки 2021)

Направление подготовки:

18.03.01. Химическая технология

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

20.03.01 Техносферная безопасность

27.03.03 Системный анализ и управление

Направленность программы бакалавриата
Для всех направленностей

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

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

Санкт-Петербург
2021

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Должность разработчика	Подпись	Ученое звание, ученая степень, инициалы фамилия
Доцент		Доцент Е.О. Ковшура

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №от 2021 г.

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент _____ Т.Е. Ковшура

Одобрено методической комиссией факультета экономики и менеджмента протокол № от 2021 г.

Председатель к.э.н., доцент _____ О.А.Дудырева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки «Химическая технология»		М.В. Рутто
Руководитель направления подготовки «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии»		Д.А. Смирнов
Руководитель направления подготовки «Техносферная безопасность»		Т.В. Украинцева
Руководитель направления подготовки «Системный анализ и управление»		Д.А. Краснобородько
Директор библиотеки		Т.Н. Старостенко
Начальник методического отдела учебно-методического управления		Т.И. Богданова
Начальник УМУ		С.Н. Денисенко

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины (модуля)	5
3.1. Виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	6
4.1. Разделы дисциплины и виды занятий	6
4.2. Самостоятельная работа студента	6
4.2.1. «Физическая подготовка» (элективные курсы)	7
4.3.1.1. Особенности освоения дисциплины (модуля) обучающимися, освобожденными от практических занятий по медицинским показаниям	8
Тематика реферативных работ	8
Физическая подготовка (элективные курсы) «Баскетбол»	8
Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол»	9
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	11
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	11
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	13
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	13
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	15
10.1. Информационные технологии	15
10.2. Лицензионное программное обеспечение	15
10.3. Базы данных и информационные справочные системы	15
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
12. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	17
Приложение № 1	19
Фонд оценочных средств	20
для проведения промежуточной аттестации	20
по дисциплине «Физическая подготовка (элективные курсы)»	20

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

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.3 Осуществление выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятия (ЗН-1); - правила игры в баскетбол и футбол(ЗН-2); - технические приемы овладения мячом во время игры в баскетбол и футбол(ЗН-3); - тактические приемы игры в баскетбол и футбол(ЗН-4); - технику выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных технологий(ЗН-5); - методику самоконтроля на спортивно-оздоровительных занятия (ЗН-6). <p>Уметь: творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (У-1).</p> <p>Владеть: практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (Н-1).</p>

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая подготовка (элективные курсы)» относится к формируемой участниками образовательных отношений части БЛОКА 1 (Б1.В.01. - 18.03.01. Химическая технология; Б1.В.01 - 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии; Б1.В.01 - 20.03.01 Техносферная безопасность; Б1.В.22 - 27.03.03 Системный анализ и управление; Б1.В.08 - 28.03.04 Управление в технических системах) и изучается на 1-4 курсе. «Физическая подготовка» (элективный курс) не являются обязательными для освоения обучающимися заочной формы обучения.

Материал программы «Физическая подготовка» (элективный курс), опирается на обязательный, 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 (модуля)

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

Вид учебной работы	Всего, академических часов
	Заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации (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	85	102	93	48	-----

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		
	Самостоятельная работа студента				328	УК-7
1	Физическая подготовка (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)

Ниже предложены, следующие виды элективных курсов по выбору в различных сочетаниях:

№ п/п	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Примечание
1	Тема 1 Оздоровительные технологии 1.1 Основы оздоровительной тренировки 1.2 Базовая аэробика как средство развития кардиовыносливости. 1.2.1 Аэробика с использованием дополнительного оборудования (степ платформы, фитболы) 1.2.1 Стрейчинг- как метод развития гибкости 1.2.2 Пилатес – как направление силовой тренировки 1.2.3 Бодифлекс–сочетание силовых и дыхательных упражнений	328	
2	1.2.4 Калланетика – «позовая» изометрическая гимнастика, основанная на напряжении мышц без движения 1.2.5 Атлетическая гимнастика – использование тренажерных систем и средств атлетической гимнастики, основы техники безопасности - упражнения на тренажерах для развития силы и силовой выносливости мышц - особенности проведения занятий с девушками.		
3	ТЕМА 3. Спортивные игры Баскетбол Прием и передача мяча на месте, в движении Ведение мяча, попеременно левой, правой рукой Броски мяча в корзину Правила игры в баскетбол Стритбаскет (правила игры, техника владения мячом, стыковые игры)		

№ п/п	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Примечание
4	Мини-футбол Правила игры в мини-футбол. Техника передачи мяча, передвижения. Техника ударов по мячу (носком, щечкой и т.д.). Ведение мяча, остановка мяча, вбрасывание мяча, отбор мяча Тактика игры и методика обучения (индивидуальные, групповые, командные действия).		

4.3.1.1. Особенности освоения дисциплины (модуля) обучающимися, освобожденными от практических занятий по медицинским показаниям

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, в рамках учебной дисциплины (модуля) Физическая подготовка (элективные курсы) предусмотрено выполнение реферативной работы.

Она представляет собой выполненную в письменном виде работу, 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.

Тематика реферативных работ

Физическая подготовка (элективные курсы) «Баскетбол»

1. История возникновения баскетбола.
2. Какие изменения произошли в оборудовании и инвентаре по мере дальнейшего развития игры.
3. Эволюция правил соревнований по баскетболу и их влияние на развитие техники и тактики игры.
4. Современные правила баскетбола и их сравнение с предыдущими.
5. Анализ выступления сборных команд России на чемпионат Европы (мира, страны).
6. Травматизм на занятиях по баскетболу и оказание первой медицинской помощи.
7. Урок – основная форма организации занятий баскетболом.
8. Основные элементы технической подготовки баскетболистов
9. Взаимосвязь технической и физической подготовки баскетболистов
10. Броски в корзину. Классификация бросков.
11. Расскажите о тактике командной защиты.
12. Сущность тактики командного нападения.
13. Опишите основные элементы тактики игры.
14. Перечислите и раскройте задачи тактической подготовки.
15. Оценка уровня развития быстроты у баскетболистов и методика ее воспитания.
- 16.

17. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов и методика их воспитания.
18. Оценка уровня развития специальной выносливости у баскетболистов и методика ее воспитания.
19. Динамика игровых показателей в соревнованиях различной направленности.
20. Педагогический контроль как фактор повышения эффективности подготовки баскетболистов.
21. Формы педагогического контроля (этапный, текущий, оперативный). Их
22. цели.
23. Оптимизация подготовки баскетболистов на основе применения различных тренировочных программ.
24. Индивидуализация тренировки квалифицированных баскетболистов.
25. Исследование индивидуальных особенностей ю баскетболистов.
26. Определение профиля личностных качеств студентов-баскетболистов.
27. Влияние свойств нервной системы на эффективность игровой деятельности баскетболистов.
28. Зависимость эффективности игры от особенностей внимания баскетболистов.
29. Двигательная реакция баскетболистов и взаимосвязь с эффективностью игровой деятельности.
30. Особенности оперативного мышления баскетболистов.
31. Особенности волевых качеств у баскетболистов.
32. Межличностные отношения в командах по баскетболу.
33. Сущность контроля за физической нагрузкой.
34. Тесты технической подготовленности баскетболистов.
35. Тесты, позволяющие всесторонне оценить уровень подготовленности
36. баскетболистов.
37. Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки баскетболистов.
38. Повышение эффективности обучения (тренировки) в баскетболе с использованием технических средств.

Физическая подготовка (элективные курсы) «Футбол»

1. История современное состояние и перспективы развития футбола.
2. Характеристика футбола как вида спорта и средства физического воспитания.
3. Современные тенденции развития тактики нападения в футболе.
4. Современные тенденции развития тактики защиты в футболе.
5. Характеристика мини-футбола как вида спорта и средства физического воспитания.
6. Характеристика техники перемещений в футболе.
7. Характеристика техники игры вратаря
8. Характеристика тактики игры вратаря
9. Последовательность обучения техническим приемам футбола
10. Характеристика стандартных тактических комбинаций в футболе
11. Особенности тактики мини-футбола
12. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении
13. Характеристика индивидуальных тактических действий в защите
14. Особенности методики обучения технике футбола в различных возрастных группах.
15. Средства обучения тактике игры и ее совершенствования.
16. Методы обучения тактике игры
17. Организация и проведение соревнований по футболу.

18. Методика судейства соревнований по футболу.
19. Оборудование и инвентарь для проведения занятий и соревнований по футболу
20. Проведение массовых соревнований по футболу.
21. Отбор и прогнозирование способностей к занятиям футболом.

Физическая подготовка (элективные курсы) «Физкультурно-оздоровительные технологии» (ФОТ)

1. Что такое физкультурно-оздоровительные технологии? Дайте определение понятию «физкультурно-оздоровительные технологии»;
2. В чём заключаются задачи использования физкультурно-оздоровительных технологий?
3. Дать определение понятия «педагогические технологии»;
4. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии силовой направленности;
5. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии танцевальной направленности;
6. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии, предназначенные на растягивание;
7. Охарактеризуйте физкультурно-оздоровительные технологии, заимствованные из восточных направлений двигательной культуры.
8. Дайте определение йоги. Назовите особенности воздействия йоги на организм.
9. Назовите истоки йоги.
10. В чем основа методики релаксационной практики йоги?
11. Как называются позы йоги? Назовите основные правила выполнения поз.
12. Какие существуют двигательные программы на растягивание?
13. Что такое «растяжка», и какое физиологическое воздействие на организм она оказывает?
14. В каких видах спорта применяются «растяжки» (развитие гибкости)?
15. Дайте определение термину «стретчинг»;
16. В каких видах спорта уровень проявления гибкости является определяющим фактором спортивной успешности?
17. Дайте определение оздоровительной аэробике. Каковы задачи оздоровительной аэробики?
18. С чем связан оздоровительный эффект тренировки?
19. В чем заключается эффективность выполнения физических упражнений?
20. Какие дидактические принципы необходимо учитывать при проведении оздоровительных занятий?
21. В чем суть анаболического эффекта оздоровительных занятий?
22. Какое влияние на организм человека оказывают занятия аэробными упражнениями?
23. Охарактеризуйте лечебно-реабилитационное направление аэробики;
24. Охарактеризуйте адаптивное направление аэробики;
25. Охарактеризуйте рекреативное направление аэробики;
26. Охарактеризуйте кондиционно-оздоровительное направление аэробики;
27. Что является формой организации занятий аэробикой?
28. Назовите задачи подготовительной части занятия;
29. Каким дидактическим требованиям должен отвечать урок (занятие) аэробики?
30. Какие существуют задачи подготовительной части урока?
31. В чем заключается физиологическая основа статических упражнений?
32. В чем состоит механизм растягивания мышц, связок, сухожилий?
33. В чем суть расслабления мышц?

34. Какие движения в оздоровительной аэробике относятся к базовым? Назовите базовые шаги;
35. В чем суть техники базовых шагов?
36. Какая нога в аэробике является ведущей?
37. Как модифицировать базовые и основные шаги?
38. Какие шаги являются альтернативными?
39. Какие движения в оздоровительной аэробике относятся к базовым?
40. Назовите базовые шаги;
41. В чем суть техники базовых шагов?
42. Какая нога в аэробике является ведущей?
43. Как модифицировать базовые и основные шаги?
44. Какие шаги являются альтернативными?
45. Охарактеризуйте метод линейной прогрессии;
46. Охарактеризуйте метод «От головы к хвосту»;
47. Охарактеризуйте метод «Зигзаг»;
48. Охарактеризуйте метод сложения связок;
49. Охарактеризуйте метод деления связок;
50. Какие существуют способы усложнения связок?
51. С какой целью необходимо применять дыхательные упражнения в заключительной части урока;
52. Задачи, содержание и понятие танцевальной аэробики;
53. История, задачи, содержание и средства латина-аэробики;
54. Основные «шаги», применяемые в латина-аэробике;
55. История, задачи, содержание и средства занятия аэробикой «боди-балет»;
56. В чем особенности проведения силовых занятий аэробикой?
57. Назовите уроки, способствующие развитию силовой выносливости;
58. В чем особенность структуры силовых уроков?
59. Предмет, задачи, место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физической культуры и спорта;
60. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания;
61. Элементы музыкальной грамоты: мелодия, ритм, метр, такт;
62. Элементы музыкальной грамоты: темп и динамические оттенки; период, предложение, фраза, такт (нарисовать схему);
63. Основы техники выполнения взмахов, волн, равновесия.
64. Основы техники выполнения пружинных движений, поворотов, прыжков;
65. Характеристика и техника выполнения основных танцевальных упражнений: приставной, переменный шаг, шаг галопа и польки

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

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

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1 Суммарная оценка выполнения тестов

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

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

а) печатные:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие/ И.С. Барчуков: – Москва.: «Академия», 2011. – 526 с.- ISBN978-5-7695-7744-4

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: учебное пособие /Ю.И. Гришина – Ростов на Дону: Феникс, 2010. – 249 с. - ISBN 978-5-222-16306-1.

б) электронные:

1. Арсланьян В.И. Повышение двигательной активности: методические указания / В. И. Арсланьян, Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физ. воспитания. - СанктПетербург :СПбГТИ(ТУ), 2015.- 29 с.: // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: число, месяц, год). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. - СанктПетербург :СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дат обращения:24 мая 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

3. Ковшура Т.Е. Методика и содержание занятий с использованием тренажеров в учебном процессе студентов: учебно-методическое пособие/Т.Е. Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2016.-74с. //СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 8 июня 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

4. Ковшура Т.Е. Спортивная аэробика. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий: учебно-методическое пособие /Т.Е.Ковшура;Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания.- СанктПетербург :СПбГТИ(ТУ), 2016. -58с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 22 мая 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

5. Телятникова Н.В. Реализация методико-практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в бально рейтинговой системе»: методические указания / Н.В.Телятникова, Н.В. Воробьева;Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт-Петербург :СПбГТИ(ТУ), 2013. – 22с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 8 июня 2020). - Режим доступа: длязарегистрир. пользователей.

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

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

Электронно-библиотечные системы

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

Принадлежность – собственная СПбГТИ(ТУ).

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

ГК№0372100046511000114_135922 от 30.08.2011

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

2. Электронная библиотечная система Лань

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

Профессиональные базы данных

1. ПБД ФЭМ Принадлежность – собственная СПбГТИ (ТУ)

Адрес сайта https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase_id=97#s15

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

2. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - www.consultant.ru

Принадлежность – сторонняя «Консультант Плюс»

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009

Рекомендуемые интернет-ресурсы

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

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

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

4. Российская национальная библиотека-www.nlr.ru /

5. Российская государственная библиотека.-www.rsl.ru /

6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». -www.aif.ru /

7. Агентство деловой информации «Бизнес-карта».- www.biznes-karta.ru /

8. Агентство финансовых новостей «Блумберг».- www.bloomberg.com /

9. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг». -www.rbc.ru /

10. Система дистанционного бизнес-образования. - www.businesslearning.ru /

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

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

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие занимающихся в учебном процессе;
- проведение методико-практических работ, определяющих приобретение навыков самоконтроля;
- написание рефератов;

Используемые методы преподавания: групповые задания при проведении практических занятий.

Все виды занятий по дисциплине (модулю «Физическая подготовка» (элективный курс) 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 УКУКДВ. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе.

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

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

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

Основными условиями правильной организации учебного процесса для обучающихся является:

1. плановость в организации учебной работы;
2. серьезное отношение к изучению материала;
3. постоянный самоконтроль.

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

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

10.1. Информационные технологии

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

чтение лекций с использованием слайд-презентаций;

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

10.2. Лицензионное программное обеспечение

MicrosoftOffice (MicrosoftExcel, MicrosoftWord).

10.3. Базы данных и информационные справочные системы

1. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - www.consultant.ru

Принадлежность – сторонняя

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009.

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

Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- www.garant.ru

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для проверки знаний студентов используется кабинет тестирования, который также интегрирован в локальную сеть факультета и имеет выход в Интернет. Для тестирования знаний студентов используется программа внутрифакультетского тестирования «зачет» (разработчик зам. декана по ИТЧибиряк П.В.), тестирование на портале i-exam.ru, участие в тестировании ФЭПО.

Спортзал

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

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

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

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

Помещение для самостоятельной работы и курсовых работ, промежуточной аттестации

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

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

12. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях доступности обучения по модулю обеспечивается:

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

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

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

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучающиеся овладевают средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития; обучаются постановке конкретных целей и задач для повышения физической подготовки и выбору наиболее эффективных средств для поддержания здоровья.

Обучающиеся с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения модуля «Физическая подготовка» (элективный курс).

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

Ф.И.О. _____

Уч.гр. _____

Дата рождения _____ Место проживания _____

Диагноз _____

Вес _____ Рост _____ АД: _____ ЧСС в покое _____

Медицинские показания и рекомендации _____

ПЛАН ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Приложение № 1
к рабочей программе дисциплины

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

Перечень компетенций и этапов их формирования

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

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

Код компетенции: УК-7

Наименование компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности
Код индикатора
УК-7.3
Наименование индикатора достижения компетенции
демонстрирует технику, тактические приемы, особенности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта
Владеет
практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (Н-1)
Умеет
творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере(У-1)
Знает
<ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях (ЗН -1) <li style="padding-left: 40px;">- правила игры в баскетбол и футбол (ЗН -2) - технические приемы овладения мячом во время игры в баскетбол и футбол (ЗН -3) <li style="padding-left: 40px;">- тактические приемы игры в баскетбол и футбол (ЗН -4) - технику выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных технологий (ЗН -5) <li style="padding-left: 40px;">- методику самоконтроля на спортивно-оздоровительных занятиях (ЗН -6)

1.1 Контрольные вопросы для проверки знаний

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

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

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