

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 02.11.2023 13:15:16  
Уникальный программный ключ:  
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной  
и методической работе  
\_\_\_\_\_ Б.В. Пекаревский  
« 28 » июня 2021 г.

**Рабочая программа модуля  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(начало подготовки – 2021 год)**

Направления подготовки

**27.03.03 «Системный анализ и управление»**

Направленность подготовки

**«Системный анализ и управление в химической технологии»**

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

**Заочная**

Факультет экономики и менеджмента

Кафедра **физического воспитания**

Санкт-Петербург

2021

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» обсуждена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 9 от «16» 06 2021  
Заведующий кафедрой

Т.Е. Ковшура

Одобрено методической комиссией факультета экономики и менеджмента  
Протокол № 6 от «23» 06 2021  
Председатель

О.А. Дудырева

### СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки «Системный анализ и управление»		Д.А. Краснобородько
Директор библиотеки		Т.Н. Старостенко
Начальник методического отдела учебно-методического управления		Т.И. Богданова
Начальник УМУ		С.Н. Денисенко

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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. Занятия лекционного типа.....	07
4.3. Практические занятия.....	08
4.4. Темы реферативных работ.....	09
4.5. Темы творческих работ .....	09
4.6. Самостоятельная работа.....	09
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 .....	12
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	12
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
10.1. Информационные технологии.....	12
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 лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	14
<i>Приложение № 1</i> к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» Фонд оценочных средств.....	16

**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:

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>	<i>Код индикатора</i>	<i>Наименование индикатора достижения компетенции</i>	<i>Дескрипторы</i>
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b>	Осуществляет выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- оптимальный выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p> <p><b>Владеть:</b> практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p>
		<b>УК-7.2</b>	Демонстрирует знание основ спортивной и оздоровительной тренировки	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки</li> </ul> <p><b>Уметь:</b> выбирать</p>

				<p>оптимальные средства и методы спортивной и оздоровительной тренировки в соответствии с поставленными задачами</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p>
--	--	--	--	--

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Б1.О.31 «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина (модуль) и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психологического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. «Физическая культура» входит в число базовых дисциплин и изучается на 1 курсе. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной к освоению на заочной форме обучения и проводится, как правило, в форме лекционных и практических занятий. Форма промежуточной аттестации – зачет. Результаты самостоятельной работы обучающихся оформляются в виде контрольных работ или рефератов в учебном году, на основании которых обучающиеся допускаются к промежуточной аттестации (зачету).

Учебная дисциплина "Физическая культура" включает следующую тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

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

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и специальных знаний, социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социально культурной деятельности.

Программа по физическому воспитанию студентов заочного отделения направлена на самостоятельную подготовку. Самостоятельная работа предусматривает работу с учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины, выполнение творческих заданий, тестирование. Предусматривается возможность написания рефератов по отдельным разделам дисциплины. В процессе занятий студенты должны овладеть практическими навыками самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями и спортом и способами самоконтроля в процессе этой деятельности. Для этого используются теоретические навыки и знания. Понятие о физических качествах и двигательных навыках и их значение в физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной деятельности. Полученные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» знания, умения и навыки могут быть использованы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Объем дисциплины.

	Всего, академических часов
	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> (зачетных единиц/ академических часов)	2/72
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>6</b>
занятия лекционного типа	2
методико-практические занятия	4
<b>Самостоятельная работа</b>	62
<b>Форма текущего контроля</b>	1 Кр реферат, тв. зад.
<b>Форма промежуточной аттестации</b> (тесты, зачет)	семестр зачет (4)

#### 3.1 Виды учебной работы

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

#### 4. Содержание дисциплины.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Контроль		
						УК-7
1.	Теоретический раздел Лекции, беседы, конференции	2				
2.	Практический раздел Методико-практический раздел		4			
3.	Самостоятельная работа				62	
	Контроль			4		
ИТОГО		72				

#### 4.2. Занятия лекционного типа.

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Инновационная форма
2.	<p><i>Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</i></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.</p>	2	Презентация-слайды

#### 4.3 Практические занятия

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Инновационная форма
1	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Ознакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности во время занятий по физическому воспитанию.	0,25	-
2	Изучение техники легкоатлетических видов. <b>Различные виды бега:</b> -бег непрерывный, интервальный, повторный, равномерный, переменный; -кроссовый бег; -эстафетный бег	0,25	-
2	<b>Прыжковые упражнения:</b> - многоскоки; - на одной ноге, двух ногах; - через скакалку, скамейку; - в длину, высоту, на возвышенность; -толчком двух ног с приземлением на две ноги, на одну ногу; прыжки в глубину; - тройной прыжок	0,25	-
2	<b>Изучение техники гимнастических упражнений</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ):	0,25	-
2	<b>Упражнения с использованием гимнастической стенки:</b> - висы; - упоры; - махи	0,25	Слайд-презентация

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Иновационная форма
2	<b>Упражнения с использованием гимнастической скамейки, гимнастических матов:</b> - на развитие силы рук; - на развитие силы ног;	0,25	-
2	<b>Упражнения на развитие основных физических способностей (тесты):</b> – скоростно-силовых (прыжок в длину с места); - силовых (мышцы брюшного пресса);	0,25	-
	- силовых (подтягивание, «отжимание» от пола); - гибкости (наклон вперед, стоя на опоре).	0,25	
3	Основы методики тестирования - Ортастатическая проба - Проба Штанге - Определить и оценить показатели сердечно -	2.0	
ИТОГО		4.0	-

**Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении**, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

**Практический** учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут творческие задания, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

#### **4.4. Темы реферативных работ.**

1. Основы здорового образа жизни.
2. Правильное питание в жизни студента.
3. Физические качества – средства и тесты.
4. Средства самостоятельной физической подготовки.
5. Средства и методы восстановления организма.
6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
7. Активный образ жизни.

8. Релаксация и реабилитация с помощью физических упражнений и различных видов спорта.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
10. Основы самоконтроля во время занятий физической культурой.

#### 4.5. Темы творческих заданий.

1. Составление программы по формированию правильной осанки (коррекции фигуры и т.д.).
2. Подготовить презентацию по избранному виду спорта.
3. Спорт 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.

#### 4.6. Самостоятельная работа обучающихся

№ раздела дисциплины	Перечень вопросов для самостоятельного изучения	Объем, акад. часы	Форма контроля
<b>1 курс</b>			
1	Работа с рекомендуемой учебной литературой	4	Устный опрос №1
1	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля	4	Устный опрос №1
1	Утренняя гигиеническая (производственная) гимнастика	2	Устный опрос
1	Изучение базовых упражнений из общефизической подготовки	4	Устный опрос
2	Освоение методики силовой подготовки	6	Устный опрос
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	Устный опрос
2	Овладение основами развития выносливости	6	Устный опрос
2	Методы оценки уровня здоровья	4	Устный опрос
2	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	4	Устный опрос
3	План самостоятельных занятий по избранному виду спорта	6	Устный опрос
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий	6	Устный опрос,

	оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности		творческое задание
3	Методические приемы освоения силовой подготовки	4	Устный опрос
3	Освоение методики кардиотренировки	6	Письменный опрос
3	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля	4	Устный опрос, реферат
ИТОГО		62	

### **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, СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: число, месяц, год). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. 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: 24 мая 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.И. Гришина; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. -

СанктПетербург : СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. // СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 8 июня 2020). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

3. Ковшура Т.Е. Методика и содержание занятий с использованием тренажеров в учебном процессе студентов: учебно-методическое пособие/Т.Е. Ковшура; Министерство образования и науки Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет), Кафедра физического воспитания. – Санкт Петербург: СПбГТИ(ТУ), 2016.-74с. //СПбГТИ. Электронная библиотека. - URL: <https://technolog.bibliotech.ru> (дата обращения: 26 мая 2020) – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

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

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

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

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](https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase_id=97#s15)

### ***Информационные справочные системы***

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

### ***Рекомендуемые интернет-ресурсы***

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>
4. Российская национальная библиотека-[www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) /
5. Российская государственная библиотека.-[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) /
6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». -[www.aif.ru](http://www.aif.ru) /
7. Агентство деловой информации «Бизнес-карта».- [www.biznes-karta.ru](http://www.biznes-karta.ru) /
8. Агентство финансовых новостей «Блумберг».- [www.bloomberg.com](http://www.bloomberg.com) /
9. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг». -[www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) /
10. Система дистанционного бизнес-образования. - [www.businesslearning.ru](http://www.businesslearning.ru) /

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

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

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

Используемые методы преподавания: групповые задания при проведении практических занятий.

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

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

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

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

- СТП СПбГТИ 016-2015. КС УКДВ. Порядок проведения зачетов и экзаменов.
- СТП СПбГТИ 029-2007. КС УК УКДВ. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе.

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

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

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

Основными условиями правильной организации учебного процесса для обучающихся является:

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

На занятия бакалавр должен 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**

Microsoft Office (Microsoft Excel, Microsoft Word ).

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

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

Принадлежность – сторонняя

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009.

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

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

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

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

Специальные помещения укомплектованы учебной мебелью, в том числе мебелью для преподавания модуля, учебной доской, и техническими средствами обучения,

служащим для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, компьютеры, звуковые колонки).

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Спортзал*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн.

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

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

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

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

В целях доступности обучения по модулю обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
  - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

## ПЛАН ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

### Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физическая культура» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей ОПОП направления подготовки 27.03.03 «Системный анализ и управление».

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы модуля, для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

### Модели контролируемых компетенций:

#### Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура»

Компетенции		
<i>Код компетенции</i> <i>Наименование компетенции</i>	<i>Код индикатора</i> <i>Наименование индикатора</i> <i>достижения компетенции</i>	<i>Этап</i> <i>формирования</i>
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1</b> Осуществляет выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	Промежуточный
	<b>УК-7.2</b> Демонстрирует знание основ спортивной и оздоровительной тренировки	Промежуточный
<b>Форма текущего контроля</b> (реферативная работа, индивидуальное задание, тестирование)		<b>Работы по освоению компетенций</b>
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет на 1 курсе)</b>		<b>Итоговое тестирование</b>

**УК-7: «Элективные курсы по физической культуре»  
/баскетбол/ футбол/ физкультурно-оздоровительные технологии/**

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

<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<b>Наименование компетенции:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Код индикатора</b>	
<b>УК-7.1</b>	<b>УК-7.2</b>
<b>Наименование индикатора достижения компетенции</b>	
осуществление выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	демонстрация знаний основ спортивной и оздоровительной тренировки
<b>Владеть</b>	
практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере
<b>Уметь</b>	
творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	правильно выбирать технические приемы и технику выполнения двигательных действий
<b>Знать</b>	
- средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;  - методы развития физических, специальных и психологических качеств средствами изучаемых физических упражнений	планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки

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

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

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

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

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля</li> <li>• Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>		
<p><b>Освоение раздела 3</b>          Основы методики тестирования и самоконтроля во время занятий физической</p>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Функциональные состояния организма при мышечной деятельности</li> </ul>	<p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению компетенции:</p>	<p>УК-7</p>

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показатели тренированности организма</li> <li>• Средства, методы и принципы составления простейших комплексов физических упражнений</li> <li>• Методику самоконтроля и самооценки на занятиях физическими упражнениями</li> <li>• Методику тестирования для определения физической подготовленности</li> </ul> <p><b>Умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности</li> <li>• Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</li> <li>• Использовать тестирование для определения физического развития и функционального состояния</li> <li>• Применять тестирование для определения физической подготовленности</li> <li>• Применять тестирование для определения физической подготовленности</li> </ul> <p><b>Владеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля</li> <li>• Методами физического воспитания, средствами</li> </ul>	1. Реферативная работа	

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности		

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

### 1.1 Контрольные вопросы к лекции по дисциплине «Физическая культура»

#### Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Функциональные системы организма.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
4. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
5. Закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки и их особенности.
6. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
8. Воздействие физических упражнений на кровеносную систему.
9. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
10. Воздействие физических упражнений на эндокринную систему.

#### 2. Нормативы по физической подготовке для студентов основного отделения 1 курса для промежуточной аттестации.

Студенты 1 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				
		5	4	3	2	1
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 висе поднимание ног до касания перекладины (к-во раз)	10	8	6	4	2

### ЖЕНЩИНЫ

Таблица 3 **Обязательные контрольные нормативы**

№	Упражнения					
		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; б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты	46	40	34	28	22

	(к-во раз)	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 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.	22	20	18	16	14

	стоя, упор присев, упор лежа, упор присев (к-во)					
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	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

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.Контрольная методико-практическая работа

Студенты заочного отделения выполняют одну контрольную работу по определению индивидуального уровня кардиореспираторной и дыхательной системы.

Цель: определить и оценить показатели сердечнососудистой системы.

А) Определить частоту сердечных сокращений (ЧСС или пульс), сравнить с нормальными величинами. При систематических занятиях физической культурой или спортом пульс в состоянии покоя постепенно становится реже – это служит показателем тренированности организма.

Выполнение работы:

1) Сидя, подсчитать пульс в удобном для вас месте за 15 секунд и умножить на 4, получится количество ударов в минуту.

2) В выводе сравнить показатель своего пульса с нормой и оцените результат по пятибалльной шкале.

Показатели		ОЦЕНКА				
		5	4	3	2	1
ЧСС в покое после 3 мин отдыха в положении сидя, уд/мин	Жен	<71	71-78	79-87	88-94	91
	Мужч	<66	66-73	74-82	83-89	89

*Б) Проба с задержкой дыхания (Штанге).*

Функциональная проба для оценки состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, заключающаяся в определении максимальной продолжительности произвольной задержки дыхания после вдоха.

Ход работы:

1) Сидя в спокойном состоянии, нормализовать дыхание.

2) Сделать глубокий вдох и задержать дыхание, произвести замер времени задержки дыхания.

3) Оценить время задержки дыхания по таблице.

Оценка времени задержки дыхания	
Время задержки дыхания, сек	Результат
менее 39	неудовлетворительно
39- 49	удовлетворительно
50 и более	хорошо

*В) Ортостатическая проба.*

Это метод исследования функционального состояния сердечнососудистой системы, основанный на определении каких-либо физиологических параметров до и после перехода испытуемого из горизонтального положения и вертикальное.

Применение ортостатической пробы рекомендуется при обследовании людей, труд которых связан с длительным ограничением двигательной активности.

По мере роста ваших физических возможностей показатель ортостатической пробы и утренний пульс будут уменьшаться.

Ход работы:

1) Полежите спокойно 5 минут.

2) Лежа посчитайте пульс за 10 секунд.

3) Встаньте. Ровно через минуту вновь посчитайте пульс за 10 секунд.

4) Сравните показания пульса в горизонтальном и вертикальном положении.

5) По таблице сделайте оценку ортостатической пробы и отразите в выводе.

Оценка ортостатической пробы

Показатель	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 ударов	Учащение на 12-18 ударов	Учащение на 19 и более

