

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович  
Должность: Проректор по учебной и методической работе  
Дата подписания: 12.07.2021 16:11:31  
Уникальный программный ключ:  
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной  
и методической работе

\_\_\_\_\_ Б.В.Пекаревский  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(Начало подготовки – 2017 год)

Специальность

**18.05.01 – Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий**

Специализации программы специалитета

**Все специализации**

Квалификация

**Инженер**

Форма обучения

**Очная**

Факультет **экономики и менеджмента**

Кафедра **физического воспитания**

**Б.1 Б.23**

Санкт-Петербург

2016

## 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 от « 07 » 09. 2016 № 1  
Заведующий кафедрой

Ю.И.Гришина

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

О.А.Дудырева

### СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий»		В.В. Самонин
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.....	07
4.2. Занятия лекционного типа.....	07
4.3. Методико-практические занятия.....	08
4.4. Темы реферативных и творческих работ.....	10
4.5. Самостоятельная работа.....	10
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 .....	14
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	14
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
10.1. Информационные технологии.....	15
10.2. Программное обеспечение.....	15
10.3. Информационные справочные системы.....	15
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	15
12. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья .....	15
Приложения: 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	18

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

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

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

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы<sup>1</sup>.**

Модуль Б1.Б.23 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной и изучается на 1 и 4 курсе в 1 и 7 семестре.

Полученные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» знания, умения и навыки могут быть использованы в вариативной части модуля «Элективные курсы» и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

1) теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

2) практический, состоящий из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

3) контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

Самостоятельная работа предусматривает работу с учебно-методическим и информационным обеспечением дисциплины, выполнение творческих заданий, тестирование. Предусматривается возможность написания рефератов по отдельным разделам дисциплины.

Полученные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» знания, умения и навыки могут быть использованы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **3. Объем дисциплины.**

---

Вид учебной работы	Всего, академических часов
	Очная форма обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b> (зачетных единиц/ академических часов)	2/72
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	
занятия лекционного типа	12
методико-практические занятия	16
<b>КСР</b>	4
<b>Самостоятельная работа</b>	40
<b>Форма текущего контроля</b>	реферат, тв. зад.
<b>Форма промежуточной аттестации</b> (тесты, зачет)	7 семестр зачет

### 3.1 Виды учебной работы

Виды учебной дисциплины	Трудоемкость по семестрам								
	1-й сем.	2-й сем.	3-й сем.	4-й сем.	5-й сем.	6-й сем.	7-й сем.	8-й сем.	
Лекция (Л)	6						6		12
Методико- практические занятия	8						8		16
Контроль самостоятельной работы студентов (КСР)	2						2		4
Самостоятельная работа студентов (СРС)	20						20		40

### 3.2 Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Виды учебной дисциплины	Трудоемкость по семестрам								
	1-й сем.	2-й сем.	3-й сем.	4-й сем.	5-й сем.	6-й сем.	7-й сем.	8-й сем.	
Тесты	1						1		2
Методико- практические занятия	8						8		16

## 4. Содержание дисциплины.

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, акад. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Контроль самостоятельной работы		
1.	Теоретический раздел Лекции, беседы, конференции	12				ОК-8
2.	Методико-практический раздел:		16			
3.	Контроль самостоятельной работы			4		
4	Самостоятельная работа				40	

#### 4.2. Занятия лекционного типа.

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Иновационная форма
1	<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b> Ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Социальные функции физической культуры и спорта.	2	Видео урок
2	<b>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</b> <b>1-я часть</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. <b>2-я часть</b> Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.	2	Презентация-слайды

№ раздела дисциплины	Наименование темы и краткое содержание занятия	Объем, акад. часы	Иновационная форма
3	<i>Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</i> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Способы регуляции образа жизни	2	
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. <b>1-я часть.</b> Методы и методические принципы физического воспитания. Игровой метод. Этапы обучения <b>2-я часть.</b> Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	4	Видео урок
5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Двигательная активность и ее воздействие. Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные и индивидуальные особенности содержания занятий. Нагрузка и корректировка тренировочных планов. Пульсовой режим рациональной тренировки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий. Профилактика травматизма.	2	Визуализация по ТРКМ диаграммы

### 4.3 Методико-практический раздел

Методико-практический раздел направлен на изучение методов самоконтроля, оценки физического развития и функционального состояния организма. Тематика работ входит в обязательный перечень методико-практических занятий учебной программы по дисциплине «Физическая культура». Согласно учебной программе, студенты должны обладать знаниями, умениями и компетенциями в области самоконтроля, здорового образа жизни, подготовки к профессиональной деятельности.

#### Первый курс

(обязательная тематика – 8 часов).

**К теме 1.** Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**К теме 2.** Методы оценки функционального состояния организма.

**К теме 3.** Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).



**Четвертый курс**  
**(обязательная тематика – 8 часов).**

**К теме 4.** Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия (средства релаксации).

**К теме 5.** Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

**Примерная методико-практическая работа к теме 3**

Цель: определить и оценить показатели кардиореспираторной 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.

Б) Оценить работоспособность сердца можно с помощью пробы **Руфье**. Проводится она - по схеме:

- после пятиминутного спокойного состояния в положении сидя считается пульс за пятнадцать секунд (р1);

- затем в протяжении сорока пяти секунд выполняется тридцать приседаний. Сразу после приседаний подсчитывается пульс за первые пятнадцать секунд (р2);

- последние пятнадцать секунд (р3) первой минуты периода отдыха.

*Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:*

Индекс Руфье считается по формуле:  $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$ .

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 – 5 – «отлично» (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – «хорошо» (хорошее сердце);

10,1 – 15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени) ;

15,1 – 20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

**4.4 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	2	Устный опрос №1
1	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля	2	Устный опрос №1

1	Утренняя гигиеническая (производственная) гимнастика	2	Устный опрос №1
2	Изучение базовых упражнений из общефизической подготовки	4	Письменный опрос №1
2	Освоение методики силовой подготовки	2	Письменный опрос №1
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	2	Устный опрос №1
3	Овладение основами развития выносливости	4	Устный опрос №2
3	Методы оценки уровня здоровья	2	Устный опрос №2
<b>4 курс</b>			
4	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	4	Устный опрос
5	План самостоятельных занятий по избранному виду спорта	4	Творческое задание
	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности	2	Устный опрос, творческое задание
5	Методические приемы освоения силовой подготовки	4	Письменный опрос
5	Освоение методики кардиотренировки	4	Письменный опрос
5	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля	2	Устный опрос, реферат
ИТОГО		40	

#### 4.5 Темы рефератов<sup>2</sup>.

1. Основы здорового образа жизни.
2. Выносливость как физическое качество (то же сила, гибкость, ловкость и координация).
3. Правильное питание в жизни студента.
4. Физические качества – средства и тесты.
5. Физическая подготовленность и цели и задачи для ее повышения.
6. Средства самостоятельной физической подготовки.
7. Средства и методы восстановления организма.
8. Влияние физической тренировки на умственную деятельность обучающихся.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
11. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.
12. Активный отдых и реабилитация после травм.

#### **4.5.2 Темы творческих заданий.**

1. «Физическая культура» в жизни студента.
2. «Подводящие игры для развития (силы, быстроты, гибкости, прыгучести и т. п.).
3. Составление программы по формированию правильной осанки (коррекции фигуры и т.д.).
4. Подготовить и провести игру развивающую скорость, ловкость (в паре, в команде, между командами).
5. Составить кроссворд по различным видам спорта (индивидуальным, командным).
6. Подготовить презентацию по любимым видам спорта.
7. Подготовить презентацию по восстановлению после травм, тяжелых тренировок и пр.
8. Составить и провести комплекс утренней зарядки (производственной гимнастики).
9. Составить и обосновать рацион правильного питания при занятиях физическими упражнениями.
10. Планирование времени для занятий любимым видом спорта во время учебы в вузе.
11. Спорт посол мира.
12. Спорт как средство повышения умственной деятельности студента.

#### **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 коррективки.

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 (2-3 раза в семестр). При этом могут использоваться контрольные вопросы, тестовые задания.

В течение семестра студенты выполняют тесты промежуточного контроля по общей физической подготовке. С целью планомерной подготовки к выполнению нормативных требований, ежемесячно, студенты сдают контрольное тестирование. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют творческое задание.

**Промежуточный контроль.** Для контроля освоения данной дисциплины учебным планом предусмотрен зачет. На зачете студентам предлагается ответить на 2 вопроса по теоретическому разделу программы учебной дисциплины, и выполнить зачетные нормативы по развитию основных физических качеств. 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.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

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 (таблица1).

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**

Литература для проведения теоретического раздела:

### а) основная литература

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

### б) дополнительная литература

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

Для проведения методико-практического раздела:

### а) основная литература

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

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

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

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

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

электронно-библиотечные системы:

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

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

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

Все виды занятий по дисциплине «Физическая культура» проводятся в соответствии с требованиями следующих СТП:

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

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

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

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

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

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

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

Основными условиями правильной организации учебного процесса для студентов является:

плановость в организации учебной работы;

серьезное отношение к изучению материала;

постоянный самоконтроль.

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

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

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

В учебном процессе по данной дисциплине предусмотрено использование информационных технологий:

чтение лекций с использованием слайд-презентаций;

видеоматериалы компании «НПО Техноконт»;

взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты.

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

Microsoft Office (Microsoft Excel);

### 10.3. Информационные справочные системы.

Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1. Теоретический раздел** предусматривает приобретение знаний в области культуры здоровья, питания, методики развития двигательных качеств, самоконтроля и нетрадиционных методов оздоровления. Основная задача данного раздела - вооружить студентов минимумом знаний, необходимых в личной жизни и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления собственного здоровья.

- ✓ Все студенты инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья посещают лекции, теоретические занятия, принимают участие в конференциях и выполняют письменные задания по темам согласно программного материала дисциплины по годам обучения.
- ✓ Выполняют в каждом семестре не менее 2-х письменных работ по теоретическому разделу программы.

Студенты посещают консультации, проводимые кафедрой физического воспитания, в собеседовании с преподавателями по проведению оздоровительных мероприятий в режиме дня, по вопросам рационального питания, по самоконтролю за физическим и функциональным состоянием, принимают участие в судейских семинарах по видам спорта.

### **2 Методико-практический раздел**

Студенты на методико-практических занятиях 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 самостоятельных занятий.

- Выполняют в каждом семестре методико-практические работы согласно раздела программы.

**Таблица 12 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) на учебный год для обучающихся студентов с ограниченными возможностями**

Объем дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего):	
в том числе:	
<b>Лекции</b>	12
:	
<b>Методико-практическая работа</b>	16
занятия ЛФК по месту назначения врачом	
Самостоятельная работа обучающихся	40
Вид промежуточной аттестации обучающегося, зачет	4
Творческая работа (конференция, доклад, презентация)	

- Студенты с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения дисциплины «Физическая культура».



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

Выполнение теоретического и методико-практического разделов программы по дисциплине «Физическая культура»:

- Выполнение в семестре не менее 2-х письменных работ по теоретическому разделу программы;
- Выполнение в семестре методико-практических работ согласно программному материалу по данному разделу;
- Освоение здоровьесберегающих видов двигательной деятельности. практические занятия направленные на поддержание здоровья.
- Занятия по интересам и физическим возможностям занимающихся адаптивной физкультурой занятий.
  - Занятия ЛФК по месту назначения врача;
  - Занятия в плавательном бассейне;
  - Занятия по интеллектуальным видам (шашки, шахматы и др.);
  - Оздоровительная ходьба;
  - Занятия с использованием элементов спортивных и подвижных игр;
  - Занятия по бадминтону;
  - Занятия по армрестлингу;
  - Занятия по настольному теннису;
  - Вести карту «Здоровья» для проверки эффективности самостоятельных занятий студентов.
- Составление индивидуального плана занятий согласно медицинских рекомендаций (см. приложение 1);
- Участие во вне учебной массово-физкультурной работе вуза (участие в организации и судействе соревнований и др.)

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

Кафедра осуществляет итоговую аттестацию студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

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

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

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

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

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

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по  
Дисциплине «Физическая культура»**

**Перечень компетенций и этапов их формирования**

<b>Компетенции</b>		
<b>Индекс</b>	<b>Формулировка<sup>3</sup></b>	<b>Этап формирования<sup>4</sup></b>
ОК-8	использование методов и средств физической культуры для обеспечения полной социальной и профессиональной деятельности	Заключительный

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

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

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

Шкала оценивания соответствует СТО СПбГИ(ТУ):

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

## **1.1 Контрольные вопросы к обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура»**

**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

**Тема 2.** Социально-биологические основы физической культуры

1-я часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-я часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Особенности функционирования различных систем организма. Образование двигательного навыка. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

**Тема 4.** Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1-я часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Игровой метод. Этапы обучения

2-я часть. Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП. Специальная спортивная подготовка. Структура подготовленности. Интенсивность нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема 5.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов, формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Пульсовой режим рациональной тренировки. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

## **1.2 Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов основного отделения 1-4 курсов.**

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

Тестовые задания:

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

### МУЖЧИНЫ

Таблица 2 **Обязательные контрольные нормативы**

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

Таблица 3 **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 4 **Обязательные контрольные нормативы**

№	Упражнения	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м (сек)	15,7	16,3	16,9	17,5	18,1
2	Бег 2000 м (мин. сек.)	10,15	10,45	11,15	11,45	12,15
3	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке (к-во раз)	25	20	16	10	5

5	Упражнения на брюшной пресс: а) поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты; б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз)	46	40	34	28	22
		46	40	34	28	22
6	Тест на гибкость,наклон вперед в положении стоя (см)	24	20	16	12	8

Таблица 5 **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

### 1.3 Контрольные нормативы по физической подготовке для студентов специального отделения

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

#### МУЖЧИНЫ

Таблица 6 **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.	Поднятие (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 7

**Контрольные нормативы по выбору**

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

**ЖЕНЩИНЫ**

Таблица 8

**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) поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты, закреплены, руки за головой в течение 1 минуты; б) подъем ног до прямого угла в положении лежа на спине, руки закреплены в течении 1 минуты (к-во раз)	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 9

**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 он может выполнить теоретическую работу, творческое задание.

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

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