

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Галунин Сергей Александрович
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 26.11.2024 14:26:37
Уникальный программный ключ:
08ef34338325bdb0ac5a47baa5472ce36cc3fc3b

Приложение к ОПОП
«Организация и программирова-
ние интеллектуальных систем»



СПбГЭТУ «ЛЭТИ»
ПЕРВЫЙ ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
**«Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет
«ЛЭТИ» им. В.И.Ульянова (Ленина)»
(СПбГЭТУ «ЛЭТИ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

для подготовки бакалавров

по направлению

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

по профилю

«Организация и программирование интеллектуальных систем»

Санкт-Петербург

2024

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Разработчики:

к.п.н., доцент Копысова Л.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС
27.03.2024, протокол № 2

Рабочая программа рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией
ИФИО, 28.03.2024, протокол № 2

Согласовано в ИС ИОТ

Начальник ОМОЛА Загороднюк О.В.

1 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Обеспечивающий факультет	ИФИО
Обеспечивающая кафедра	ФВиС
Общая трудоемкость (ЗЕТ)	0
Курс	1, 2
Семестр	4, 3, 2, 1

Виды занятий

Практические занятия (академ. часов)	238
Иная контактная работа (академ. часов)	0.5
Все контактные часы (академ. часов)	238.5
Самостоятельная работа, включая часы на контроль (академ. часов)	89.5
Всего (академ. часов)	328

Вид промежуточной аттестации

Зачет (курс)	1
Зачет (курс)	2

2 АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» ориентировано на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков обучающихся для обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности и использования средств физической культуры в процессе организации активного досуга и повышения качества жизни.

Элективные курсы по физической культуре и спорту являются обязательными, к освоению и в зачётные единицы не переводится.

Студенты приобретают опыт практической деятельности по повышению уровня функциональных и двигательных способностей, направленному развитию физических качеств, укреплению здоровья.

Программа адаптивной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучению технике правильного выполнения физических упражнений, осознанию занимающимися жизненно необходимой потребности в двигательной активности.

К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

SUBJECT SUMMARY

«ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS»

The study of the discipline "Elective courses in physical culture and sports" is focused on the development and improvement of physical qualities, motor skills

and skills of students to ensure psychophysical readiness for future professional activities and the use of physical culture in the process of organizing active leisure and improving the quality of life.

Elective courses in physical culture and sports are mandatory, and it is not translated into credits.

Students gain practical experience in improving the level of functional and motor abilities, aimed at the development of physical qualities, and health promotion.

The program of adaptive physical culture is aimed at the formation of vital knowledge, skills and abilities for the preservation and maintenance of the body in an active functional state, training in the technique of proper exercise, awareness of the vital need for physical training.

3 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

3.1 Цели и задачи дисциплины

1. Цели изучения дисциплины:

- 1) изучение теоретических вопросов: о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений различной интенсивности на их развитие, работоспособность, о развитии физических качеств под действием физических нагрузок;
- 2) понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- 3) знания научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 4) научиться поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- 5) овладеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни.

2. Задачи изучения дисциплины:

- 1) формирование умений направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- 2) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей организма, в процессе освоения техники выбранного, для систематических занятий, вида спорта;
- 3) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;
- 4) формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями

и спортом.

3. Знания о морфофункциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений различной интенсивности на их развитие
4. Умения создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
5. Освоение системы практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

3.2 Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина изучается на основе знаний, полученных при освоении школьной программы.

и обеспечивает изучение последующих дисциплин:

1. «Безопасность жизнедеятельности»

3.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен достичь следующие результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции/ индикатора компетенции	Наименование компетенции/индикатора компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	<i>Знает принципы здорового образа жизни, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества</i>
УК-7.2	<i>Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>
УК-7.3	<i>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для формирования здорового образа и стиля жизни</i>

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Содержание разделов дисциплины

4.1.1 Наименование тем и часы на все виды нагрузки

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Пр, ач	ИКР, ач	СР, ач
1	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	238	0.5	89.5
	Итого, ач	238	0.5	89.5
	Из них ач на контроль	0	0	0
	Общая трудоемкость освоения, ач/зе			328/0

4.1.2 Содержание

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Содержание
1	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Адаптивная физическая культура. Аэробика. Общая физическая подготовка (ОФП). Скалолазание. Атлетическая подготовка.

4.2 Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены.

4.3 Перечень практических занятий

Наименование практических занятий	Количество ауд. часов
1. Учебно-тренировочные занятия (по выбранному виду спорта)	238
Итого	238

4.4 Курсовое проектирование

Курсовая работа (проект) не предусмотрены.

4.5 Реферат

Реферат не предусмотрен.

4.6 Индивидуальное домашнее задание

Индивидуальное домашнее задание не предусмотрено.

4.7 Доклад

Доклад не предусмотрен.

4.8 Кейс

Кейс не предусмотрен.

4.9 Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Изучение дисциплины сопровождается самостоятельной работой студентов с рекомендованными преподавателем литературными источниками и информационными ресурсами сети Интернет.

Планирование времени для изучения дисциплины осуществляется на весь период обучения, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Обучающимся, в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников материал. При этом на основе изучения рекомендованной литературы целесообразно составить конспект основных положений, терминов и определений, необходимых для освоения разделов учебной дисциплины.

Особое место уделяется консультированию, как одной из форм обучения и контроля самостоятельной работы. Консультирование предполагает особым образом организованное взаимодействие между преподавателем и студентами,

при этом предполагается, что консультант либо знает готовое решение, которое он может предписать консультируемому, либо он владеет способами деятельности, которые указывают путь решения проблемы.

Текущая СРС	Примерная трудоемкость, ач
Работа с лекционным материалом, с учебной литературой	9
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	0
Самостоятельное изучение разделов дисциплины	0
Выполнение домашних заданий, домашних контрольных работ	0
Подготовка к лабораторным работам, к практическим и семинарским занятиям	50
Подготовка к контрольным работам, коллоквиумам	0
Выполнение расчетно-графических работ	0
Выполнение курсового проекта или курсовой работы	0
Поиск, изучение и презентация информации по заданной проблеме, анализ научных публикаций по заданной теме	0
Работа над междисциплинарным проектом	0
Анализ данных по заданной теме, выполнение расчетов, составление схем и моделей, на основе собранных данных	0
Подготовка к зачету, дифференцированному зачету, экзамену	30.5
ИТОГО СРС	89.5

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Название, библиографическое описание	К-во экз. в библ.
Основная литература		
1	Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура [Текст] : Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н., 2020. -450 с	неогр.
2	Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура [Текст] : учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева, 2012. -299 с.	10
3	Волейбол: теория и практика [Текст] : учеб. для вузов физ. культуры и спорта / [под общ. ред. В. В. Рыцарева], 2016. -452, [1] с.	14
4	Физическая культура [Текст] : учебник / [Н.В. Решетников и др.], 2010. - 174 с.	30
5	Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков, 2016. -238, [1] с.	10
6	Лукьяненко, Виктор Павлович. Физическая культура : основы знаний [Текст] : учеб. пособие по физ. культуре для уч-ся ст. классов / В. П. Лукьяненко, 2005. -224 с	30
7	Регулирование нагрузки студентов на занятиях по физической культуре [Текст] : метод. указ. к практ. занятиям / Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет им. В.И. Ульянова (Ленина) "ЛЭТИ", 2006. -16 с.	107
Дополнительная литература		
1	Физическая культура [Текст] : учебник / [Н.В. Решетников и др.], 2010. - 174 с.	30
2	Лечебная физическая культура [Текст] : [учеб. для студентов] / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева т др.] ; Под ред. С.Н. Попова, 2009. -413 с.	30

5.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

№ п/п	Электронный адрес
1	Министерство образования РФwww.minobrnauki.gov.ru
2	Министерство спорта РФwww.minsport.gov.ru
3	All Fitness Testswww.topendsports.com
4	Валеология здоровый образ жизниwww.fiziolive.ru

№ п/п	Электронный адрес
5	Паверлифтинг. Технические правила IPF. www.powerlifting-ipf.com

5.3 Адрес сайта курса

Адрес сайта курса: <https://vec.etu.ru/moodle/course/view.php?id=15042>

6 Критерии оценивания и оценочные материалы

6.1 Критерии оценивания

Для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации: зачет.

Зачет

С учётом результатов освоения дисциплины в каждом семестре студенты получают зачёт по дисциплине:

зачтено - выполнены все требования и успешно пройдены все элементы текущего контроля;

не зачтено - не выполнены работы для текущего контроля.

Основными критериями для оценивания качества освоения дисциплины являются:

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это результаты сдачи контрольных нормативов (тестов) по физической подготовке. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на один балл.

Посещаемость студентами учебных занятий – допускается не более 10 % пропусков без уважительной причины. Уважительной причиной пропуска занятий может считаться: пропуск по болезни (подтвержденной медицинской справкой), нахождение в учебной командировке, участие в соревнованиях за честь университета (факультета).

Особенности допуска

По результатам посещаемости и работы на занятиях во 2 и 3 семестре студент получает зачет.

6.2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Образцы задач (заданий) для контрольных (проверочных) работ

Оценочными средствами текущей и промежуточной аттестации обучающихся студентов являются: оценка результатов обязательных тестов общей и специальной физической подготовленности студентов в конце каждого семестра. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на один балл.

• Тесты общей физической подготовки:

Название теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)					
до 85 кг	15	12	9	7	5
свыше 85 кг	12	10	7	4	2
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях; (кол-во раз)					
до 85 кг	15	12	9	7	5
свыше 85 кг	12	10	7	4	2
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Бег 3000 м (мин, с)	12,3	13,3	14,0	14,2	14,45
Бег 100 м (с)	13,2	13,8	14,0	14,3	16,0
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
Бег на лыжах 5000 м (мин, с)	23,30	25,30	26,30	27,20	28,00
Девушки					
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (кол-во раз)	20	16	10	6	4
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
Бег 2000 м (мин, с)	10,3	11,15	11,35	11,5	12,0
Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Бег на лыжах 3000 м (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,00	21,30

Баскетбол

Название теста	Нормативные результаты	
	М	Ж
Комбинированные упражнения, (сек)	21	24
Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков	3	3
Броски со средней дистанции (количество попаданий) из 10 бросков	5	5
Бег 40 с (количество площадок)	21	24

Волейбол

Название теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
Нападающий удар с передачи партнера из зон 4 и 2 по зонам 5-6-1 (6 раз)	6	5	4	3	2
Верхняя прямая подача по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная	5	4	3	2	1
Сдача норматива по правилам игры в волейбол	5	4	3	2	1
Девушки					
Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по зонам 1 и 5 по 4 раза	6	5	4	3	2
Верхняя прямая подача по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные	6	5	4	3	2
Сдача норматива по правилам игры в волейбол	5	4	3	2	1

Аэробика

Название теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Сед из исходного положения лёжа на спине, руки скрещены на груди, колени согнуты, стопы зафиксированы. Учитывается максимальное количество раз за 30 и 60 сек.	30/45	25/40	20/35	15/25	10/20
Прогиб назад из исходного положения лёжа на животе, ноги горизонтально закреплены, руки за голову. Учитывается максимальное количество раз за 30 сек.	45	35	25	15	10
Прыжки на координацию: 1 – прыжком ноги врозь, руки вперед. 2 – прыжком ноги вместе, руки в стороны. 3 – прыжком согнуть колено, руки вниз. 4 – прыжком ноги вместе, руки к плечам.					
Повторить 4 раза с левой и правой ноги. Учитывается время, затрачиваемое на освоение комбинации	До 5 мин	5 – 10 мин	10 – 15 мин	15 – 20 мин	Больше 20 мин
Стоя на скамейке, наклон вперед руки вниз. Измерение производится от верхнего края скамейки до конца среднего пальца руки с помощью линейки (см)	20 – 25	15 – 20	10 – 15	5 – 10	До 5
Разгибание рук из исходного положения лёжа на животе, ладони на полу, руки согнуты, ноги закреплены. Учитывается максимальное количество раз за 30 и 60 сек.	40/75	35/65	30/55	25/45	20/35

Скалолазание

Название теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
Подтягивания на зацепках (кол-во раз)	8	6	4	2	1
Подъем ног (кол-во раз)	8	6	4	2	1
Траверс (пройденный % от заданной дистанции)	100	80	50	30	10
Пролезание стендса вверх-вниз (пройденный % от заданной дистанции)	100	80	50	30	10
Девушки					
Подтягивания в висе лежа на зацепках (кол-во раз)	10	8	6	4	2
Подъем ног (кол-во раз)	10	8	6	4	2
Траверс (пройденный % от заданной дистанции)	100	80	50	30	10
Пролезание стендса вверх-вниз (пройденный % от заданной дистанции)	100	80	50	30	10

Атлетическая подготовка

Название теста	Оценка в баллах		
	5	3	1
Юноши			
весовая категория 53			
Приседания со штангой (кг)	70,0	65,0	60,0
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	60,0	55,0	50,0
Тяга штанги (кг)	80,0	75,0	70,0
Подтягивания (кол-во раз)	7	5	3
весовая категория 59			
Приседания со штангой (кг)	77,5	72,5	67,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	62,5	57,5	52,5
Тяга штанги (кг)	90,0	82,5	77,5
Подтягивания (кол-во раз)	7	5	3
весовая категория 66			
Приседания со штангой (кг)	82,0	80,0	72,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	67,5	62,5	57,5
Тяга штанги (кг)	100,0	92,5	85,0
Подтягивания (кол-во раз)	7	5	3
весовая категория 74			
Приседания со штангой (кг)	97,5	90,0	82,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	72,5	67,5	62,5
Тяга штанги (кг)	110,0	105,0	97,5
Подтягивания (кол-во раз)	7	5	3

Название теста	Оценка в баллах		
	5	3	1
Юноши			
весовая категория 83			
Приседания со штангой (кг)	102,5	95,0	87,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	77,5	72,5	67,5
Тяга штанги (кг)	117,5	110,0	102,5
Подтягивания (кол-во раз)	11	8	6
весовая категория 93			
Приседания со штангой (кг)	112,5	107,5	97,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	82,5	77,5	72,5
Тяга штанги (кг)	125,0	117,5	110,0
Подтягивания (кол-во раз)	11	8	6
весовая категория 105			
Приседания со штангой (кг)	117,5	112,5	105,0
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	90,0	85,0	75,0
Тяга штанги (кг)	135,0	122,5	117,5
Подтягивания (кол-во раз)	11	8	6

Название теста	Оценка в баллах		
	5	3	1
Юноши			
весовая категория 120			
Приседания со штангой (кг)	122,5	115,0	107,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	95,0	90,0	82,5
Тяга штанги (кг)	142,5	130,0	120,0
Подтягивания (кол-во раз)	11	8	6
весовая категория +120			
Приседания со штангой (кг)	132,5	125,0	112,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	100,0	95,0	87,5
Тяга штанги (кг)	145,0	135,0	125,0
Подтягивания (кол-во раз)	11	8	6

Промежуточные результаты оцениваются соответственно в 2 и 4 балла.

Название теста	Оценка в баллах		
	5	3	1
Девушки			
весовая категория 43			
Приседания со штангой (кг)	30,0	27,5	25,0
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	25,0	22,5	20,0
Тяга штанги (кг)	40,0	37,5	35,0
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	9	6
весовая категория 47			
Приседания со штангой (кг)	35,0	32,5	30,0
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	27,5	25,0	22,5
Тяга штанги (кг)	45,0	42,5	40,0
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	9	6
весовая категория 52			
Приседания со штангой (кг)	37,5	35,0	32,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	30,0	27,5	25,0
Тяга штанги (кг)	50,0	45,0	40,0
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	9	6
весовая категория 57			
Приседания со штангой (кг)	40,0	37,5	35,0
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	32,5	30,0	27,5
Тяга штанги (кг)	55,0	50,0	45,0
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	9	6

Название теста	Оценка в баллах		
	5	3	1
Девушки			
весовая категория 63			
Приседания со штангой (кг)	42,5	40,0	37,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	35,0	32,5	30,0
Тяга штанги (кг)	57,5	52,5	47,5
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	4	2
весовая категория 72			
Приседания со штангой (кг)	45,0	42,5	40,0
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	37,5	35,0	32,5
Тяга штанги (кг)	60,0	55,0	50,0
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	4	2
весовая категория 84			
Приседания со штангой (кг)	50	45,0	40,0
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	40,0	37,5	35,0
Тяга штанги (кг)	62,5	57,5	52,5
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	4	2
весовая категория +84			
Приседания со штангой (кг)	52,5	47,5	42,5
Жим штанги, лежа на скамье (кг)	40,0	37,5	35,0
Тяга штанги (кг)	65,0	60,0	55,0
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	4	2
Промежуточные результаты оцениваются соответственно в 2 и 4 балла.			

Адаптивная физическая культура

Название теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Юноши</i>					
Прыжок в длину с места (см)	230	220	215	210	205
Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	27	24	21	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	40	35	30	25	20
<i>Девушки</i>					
Прыжок в длину с места (см)	180	170	165	160	155
Сгибание рук из упора лежа на коленях (кол-во раз)	30	27	24	21	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	40	35	30	25	20

Весь комплект контрольно-измерительных материалов для проверки сформированности компетенции (индикатора компетенции) размещен в закрытой части по адресу, указанному в п. 5.3

6.3 График текущего контроля успеваемости

Неделя	Темы занятий	Вид контроля
7	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест
17	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест
24	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест
34	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест
41	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест
51	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест
58	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест
68	Практический раздел (по выбранному виду спорта)	Тест

6.4 Методика текущего контроля

Текущий контроль включает в себя контроль посещаемости (не менее 70 % занятий) и работу на занятиях.

По результатам посещаемости и работы на занятиях во 2 и 3 семестре студент получает зачет. Зачтено - выполнены все требования и успешно пройдены все элементы текущего контроля; не зачтено - не выполнены работы для текущего контроля.

Основными критериями для оценивания качества освоения дисциплины являются:

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это результаты **сдачи контрольных нормативов (тестов)** по физической подготовке. Оценки (в баллах) результатов (**критерии**) обязательных тестов по каждому направлению представлены п. 6.2. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на **один балл**.

Посещаемость студентами учебных занятий – допускается не более 10 % пропусков без уважительной причины. Уважительной причиной пропуска занятий может считаться: пропуск по болезни (подтвержденной медицинской справкой), нахождение в учебной командировке, участие в соревнованиях за честь университета (факультета).

Преподаватели и студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций:

- соблюдать сроки прохождения медицинского осмотра;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных сооружениях и спортивных площадках университета;
- последовательно осваивать тематику практических занятий;
- соблюдать индивидуально-дифференцированные нагрузки в процессе занятий;
- отрабатывать практические занятия, пропущенные без уважительной причины;
- допускать студентов к выполнению контрольных физических нормативов только при условии регулярного посещения практических занятий и при наличии допуска врача к занятиям по физической культуре;
- осуществлять ежемесячный контроль успеваемости студентов в форме текущего контроля.

В зависимости от выбранной подготовки изучаются и нарабатываются навыки и умения по следующим направлениям:

Адаптивная физическая культура

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

ции». Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Основные положения организации Физической культуры в вузе.).

Социально-биологические основы физической культуры (Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием целенаправленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды)

Основы здорового образа жизни и стиля жизни студентов (Здоровье как ценности и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ).

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофи-

зического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда).

Оздоровительные системы и спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские Игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений).

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля).

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений (Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы ФУ) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее, оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта и систему ФУ. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта).

Основы теории и методики общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания (Часть 1. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Часть 2. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели, задачи. Специальная физическая подготовка (СФП). Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) как форма обучения ФУ. Структура и направленности УТЗ.).

Учебно-тренировочные занятия, их построение и содержание (УТЗ базируется на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств и методов физической культуры,

спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижение и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта самосовершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно важных и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств).

Введение в предмет физической культуры (Организация учебного процесса со студентами адаптивной физической культуры. Ознакомление с правилами безопасности поведения на уроках физической культуры. Обучение технике ходьбы. Развитие выносливости).

Обучение технике бега (Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ». Развитие ловкости, быстроты и выносливости, скоростных качеств. Совершенствование техники бега).

Обучение технике обще развивающих упражнений (Обучение технике обще развивающих упражнений у гимнастической стенки. ОРУ с теннисным мячом, с набивным мячом, на фитнесмячах. Укрепление мышечного корсета. Развитие координации, гибкости, ловкости. Обучение технике силовых упражнений. Обучение технике силовых упражнений с экспандером. Упражнения на растягивание в парах и релаксацию. Обучение комплексу упражнений с гантелями: Ж – 0,5 кг, М - 1 кг. Обучение упражнениям со скакалкой, обручем. Дыхательная гимнастика. Развитие выносливости. Овладение умениями и навыками профилактики предупреждения плоскостопия).

Обучение навыкам работы над осанкой (Обучение технике обще развивающих упражнений с гимнастической палкой. Работа над балансом. Комплекс упражнений на повышение устойчивости к укачиванию. Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса. Обучение комплексу упражнений при

избыточном весе).

Инструкторская практика по ЛФК (Обучение простейшим приемом само-массажа. Обучение упражнениям на расслабление, на растяжку).

Подвижные игры, эстафеты (Подвижные игры. Эстафеты с теннисным мячом, со скакалкой, с обручем. Бадминтон, дартс, настольный теннис).

Аэробика

Понятие – аэробика (История развития аэробики. Влияние занятий оздоровительной аэробики на организм человека. Спортивный клуб. Спортивные мероприятия в вузе. Традиционные спортивные соревнования и спортивные праздники в вузе по аэробике).

Общая физическая подготовка (Комплексы упражнений: комплекс упражнений при движении ходьбой, комплекс беговых и прыжковых упражнений; комплекс упражнений с элементами современной хореографии; комплекс упражнений №1 для укрепления мышц ног, таза; комплекс упражнений №2 для укрепления мышц брюшного пресса; комплекс упражнений №3 на развитие силы рук, укрепление мышц спины; комплекс упражнений №4 для развития гибкости; комплекс упражнений №5 на координацию движений рук.).

Техника основных базовых шагов аэробики с 130 базовый шаг (Термины основных базовых шагов аэробики (130 б.ш.). Обучение основным базовым элементам аэробики – базовым шагам, их модификациям. Особенности выполнения основных движений в аэробике. Совершенствование изученных базовых шагов аэробики (130 б.ш.). Совершенствование изученных базовых шагов с подключением движений рук. Самостоятельное исполнение комплексов базовых шагов аэробики и проведение их на группе на «зачёт»).

Соединение основных базовых шагов в «связки» (Основные виды перемещения в аэробике. Термины движения рук, используемые в аэробике. Составление комбинаций из связок («блоков»). Совершенствование комбинаций

с подключением движений рук. Самостоятельное составление комбинаций из связок и проведение на группе под руководством преподавателя на «зачёт»).

Шейпинг (Понятие – шейпинг. Обучение упражнениям шейпинга. Классификация упражнений в шейпинге.).

Силовая аэробика (Силовая аэробика в положении стоя с применением гантелей. Силовая аэробика в положении стоя с применением резиновых амортизаторов. Силовая аэробика в положении стоя с применением бодибаров. Силовая аэробика в положении сидя и лежа («партер»). Комплексы силовой аэробики: комплекс для ног; комплекс для косых мышц туловища, брюшного пресса, таза; комплекс для мышц груди, плеч, рук. Самостоятельное составление силового комплекса упражнений на основные мышечные группы и проведение на группе под руководством преподавателя на «зачет».).

Степ – аэробика (Особенности степ – аэробики. Обучение основным базовым шагам в степаэробике. Техника базовых шагов степаэробики. Совершенствование изученных базовых шагов степ аэробики, включая движения рук. Совершенствование комбинаций («блоков») с подключением движений рук. Разучивание комбинаций из соединений базовых шагов степ аэробики. Применение различных танцевальных стилей аэробики и других смешанных видов в степаэробике. Проведение на группе 4 блоков степ аэробики на «зачет».).

Функциональная интервальная тренировка на ступе («Step interval») (Чередование связок базовых шагов на ступплатформе с комплексами силовых упражнений, направленных на развитие скорости, силовой выносливости, увеличения силы. Разработка мышц верхней части тела («Upper Body»). Разработка всех групп мышц тела («Body Sculpt»). Разработка ягодичных мышц и мышц брюшного пресса («Bums + ABS»)).

Стретчинг (Комплекс упражнений на растягивание для развития гибкости.).

Круговая тренировка (Комплекс упражнений с использованием шведской стенки. Комплекс упражнений на гимнастической скамье. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с мячом).

Обязательные элементы аэробики (Обучение обязательным элементам аэробики. «Аэробическая ласточка» (равновесие). «Махи». «Прыжок толчком двух ног с поворотом на 360 ». «Полушпагат». «Упражнение на пресс». «Прыжок ноги врозь вместе». Совершенствование элементов аэробики. Контрольные зачётные нормативы аэробики)

Программная аэробная композици (Обучение композиции классической аэробики (первые 4 блока из 8). Совершенствование 4 блоков композиции под музыку. Самостоятельное выполнение 4 блоков композиции на «зачет» с музыкальным сопровождением. Обучение композиции классической аэробики (58 блок). Совершенствование программной композиции под музыку. Самостоятельное выполнение композиции на «зачет» с музыкальным сопровождением).

Психологическая подготовка в аэробике (Мотивированность на достижение высоких спортивных результатов. Спортивное трудолюбие. Волевые качества. Креативность, охватывающую некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, способствующих становлению способности к творчеству).

Организация и проведение спортивных праздников по аэробик (Спортивный праздник «Приз Первокурсника», «Дни спорта ЭТУ». Подготовка к массовому спортивному празднику: написание тематического сценария; составление программы; подбор соответствующего музыкального сопровождения; подготовка костюмов; репетиции композиций сборных команд факультетов; репетиции индивидуальных номеров; генеральные репетиции, включая репетицию парада участников; проведение рекламных мероприятий; инструктаж активной бригады студентов, ответственных за помочь в проведении организации праздников; разработка номинаций для награждения сборных команд факультетов; подготовка конкурсов «Мисс Аэробика» и «Мистер Аэробика»; инструк-

таж жюри для конкурсов «Мисс Аэробика» и «Мистер Аэробика»; оформление, украшение спортивного зала в соответствии с тематикой. Значение спортивных праздников для популяризации оздоровительной аэробики и здорового образа жизни).

Общие теоретические сведения для занятий по аэробике (Поведение студентов на занятиях по аэробике. Техника безопасности в спортивном зале. Правила самоконтроля на занятиях по аэробике. Действия студентов при получении травмы. Ознакомление с зачетными требованиями по элективной физической культуре на отделении аэробики).

Баскетбол

Состояние и развитие баскетбола в России (История возникновения и развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийские игры. Студенческий спорт: его организация в стране, городе и вузе. Ассоциация Студенческого Баскетбола (АСБ) России. Участие мужской сборной команды СПбГЭТУ в АСБ СанктПетербурга, ее результаты. Спортивный клуб. Спортивные мероприятия в вузе. Традиционные соревнования в вузе по баскетболу).

Техника передвижений игрока в баскетболе (Передвижения приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед, с изменением направления через 2, 3 шага. Передвижения скрестным шагом правым, левым боком, с подскоками толчком одной ногой лицом, спиной вперед. Прыжок толчком двух ног (одной ноги). Остановка прыжком (двумя шагами). Бег с изменением направления (темперы передвижения), обманные движения. Определение осевой ноги при остановке, изучение поворотов с мячом).

Техника ловли и передачи мяча в баскетболе (Ловля мяча (одной) двумя руками на месте (в движении, в прыжке). Передача мяча одной рукой (двумя руками) на месте (в движении, в прыжке). Передачи мяча с отскоком о пол.

Передача мяча на короткую, среднюю, длинную дистанцию. Передачи мяча с сопротивлением (на дальнюю руку от защитника). Длинная передача в быстрый отрыв).

Техника ведения мяча в баскетболе (Ведение мяча с высоким (низким) отскоком. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления движения, с изменением скорости движения. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча перед собой (за спиной, под ногой). Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)).

Техника броска мяча в корзину (Броски мяча одной рукой сверху (снизу), с отскоком от щита, с места (в движении, в прыжке). Броски мяча с ближней (средней, дальней) дистанции. Броски мяча прямо перед щитом (под углом к щиту, параллельно щиту). Броски мяча с сопротивлением. Выполнение штрафных бросков).

Физическая подготовка баскетболиста. Развитие быстроты, скоростной выносливости (Понятие общей физической подготовки баскетболиста и специальной физической подготовки баскетболиста. Развитие основного физического качества в процессе занятий на отделении баскетбола: быстроты (скоростных способностей). Скорость перемещения игроков, скорость перехода от атакующих действий к защитным, быстрота прыжка, быстрота выполнения игровых приемов, быстрота принятия решения, быстрота мышления при необходимости учета вероятности изменения ситуации).

Техника атакующих действий в баскетболе (Игра 1x1 на одно кольцо. Атакующие действия в паре (в тройках) с защитой от средней линии. Игра в тройках на два кольца до забитых двух (четырех) очков. Игра парами (тройками, четверками, пятерками) членком на два кольца с ведением и без ведения мяча. С системой поощрения нападения (после результативной атаки, мяч в игру вводит атаковавшая команда). Игра в баскетбол со сменой кольца в процессе игры

(после промаха, атаковавшая команда, в случае подбора мяча, продолжает свои атакующие действия на противоположное кольцо)

Физическая подготовка баскетболиста. Развитие силы у баскетболистов (Прыгучесть, одно из важнейших физических качеств баскетболиста, характеризующее способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях (броски в прыжке, подборы мяча у щита, спорные броски, нарывания бросков соперника). Специфические особенности прыгучести: взрывная сила, быстрота, ритм движений. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках).

Техника подбора мяча в баскетболе (Постановка спины. Определение места наиболее вероятного отскока мяча. Борьба за мяч. Близкий, средний, дальний отскок мяча. Борьба за место в трехсекундной зоне при подборе мяча. Переход от защитных действий к атакующим (первая передача после подбора мяча)).

Физическая подготовка баскетболиста. Развитие координационных способностей в баскетболе (Двигательная координация – один из основных составных элементов двигательной подготовки. Степень развития координации – способствует, как освоению техники игры в баскетбол, так и развитию физических качеств. Высокий уровень развития двигательной координации – фундамент успехов в различных видах спорта, особенно в видах с высоким уровнем технической подготовленности (баскетболе)).

Техника защитных действий в баскетболе (Основная защитная стойка. Передвижение в защитной стойке. Опека игрока с мячом (без мяча) при личной защите. Отбор мяча. Открытая (закрытая) защитная стойка. Обучение перехвату мяча.).

Тактика игры в нападении в баскетболе (Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон игроку с мячом (без мяча). Двойка, тройка, восьмерка. Треугольник. Система быстрого прорыва-

ва. Быстрый прорыв с численным преимуществом 2х1, 3х2.4х3. Игра в численном большинстве. Игра в численном меньшинстве.).

Тактика игры в защите в баскетболе (Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Противодействие заслону. Заступ. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча против тройки, четверки, пятерки. Система личной (зонной) защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве).

Психологическая подготовка в баскетболе (Спортивное трудолюбие. Бойцовские качества. Волевые качества. Мотивированность на достижение высоких спортивных результатов. Креативность, охватывающую некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, способствующих становлению способности к творчеству.).

Организация и проведение соревнований по баскетболу (Виды соревнований по системе с выбыванием – «Приз Первокурсника», «Дни спорта ЭТУ». Соревнования по круговой системе – Первенство вторых курсов, Первенства факультетов. Подготовка соревнований: разработка Положения, жеребьевка. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации избранного вида спорта и здорового образа жизни. Соревнования внутри факультета).

Изучение правил игры в баскетбол (Судейство соревнований: действия полевых судей, секретаря, секундометриста. Ведение протокола игры, работа с электронным табло. Подведение итогов соревнований, оформление таблиц с результатами соревнований, награждение победителей соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается студентами, как на занятиях, так и вне занятий).

Общие теоретические сведения для занятий по баскетболу (Поведение занимающихся на занятиях по баскетболу. Техника безопасности в спортивном (игровом) зале. Правила самоконтроля на занятиях по баскетболу. Действия занимающихся при получении травмы. Ознакомление с изменениями правил игры в баскетбол. Ознакомление с зачетными требованиями по элективной физической культуре на отделении баскетбола).

Волейбол

Исторический очерк. Возникновение и развитие волейбола в России (История возникновения и развития волейбола в мире и в нашей стране. Эволюция техники волейбола на мировой арене. Этапы развития волейбола в СССР. Студенческий спорт: его организация в стране, городе и вузе. Участие мужской и женской сборных команд СПбГЭТУ в чемпионате вузов по волейболу Санкт-Петербурга, ее результаты. Спортивный клуб. Спортивные мероприятия в вузе. Традиционные соревнования в вузе по волейболу).

Техника перемещений игрока в волейболе (Перемещения приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, с изменением направления через 2, 3 шага, с имитацией приемов техники игры. Изучение стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения скрестным шагом правым и левым боком, с подскоками толчком одной ногой лицом, спиной вперед. Разбег и прыжок, толчком с двух ног, (с шага и приставления ноги, с 2 шагов и приставления ноги, с 3 шагов и приставления ноги). Правильные падения (перекаты и прокаты)).

Техника приема и передачи мяча в волейболе (Передача мяча двумя руками (вперед; назад, над собой; высокие, низкие т.д.). Передача прием двумя руками снизу (в парах, в тройках и т.д.). Прием мяча с нападающего удара и подачи (в средней и низкой стойке)).

Техника подачи мяча в волейболе (Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в прыжке).

Техника игры в нападении (Нападающий удар с высокой передачи, с передачи из глубины площадки, с короткой передачи. Обучение разбегу, прыжку, удару и приземлению при нападающем ударе).

Техника игры в защите (Низкая стойка защитника. Выпады вперед, в сторону. Перекаты на спину в защите. Передний бросок. Страховка блокирующих).

Физическая подготовка волейболиста. Развитие быстроты, скоростной выносливости в волейболе (Понятие общей физической подготовки волейболиста и специальной физической подготовки волейболиста. Развитие основного физического качества в процессе занятий на отделении волейбола: быстроты (скоростных способностей). Скорость перемещения игроков, скорость перехода от атакующих действий к защитным действиям, быстрота прыжка, быстрота выполнения игровых приемов, быстрота принятия решения, быстрота мышления при необходимости учета вероятности изменения ситуации.).

Техника игры на блоке (Обучение одиночному блоку, групповому блоку. Страховка блокирующих. Обучение блокированию нападающего удара по ходу с переводом)

Тактика игры в нападении (Индивидуальные тактические действия игрока (ход, перевод, обман). Групповые действия игроков (крест, волна, эшелон, забегание, пайп, штука, и т.д.). Командные действия – установка тренера).

Тактика игры в защите (Выбор игрока в защите (индивидуальные действия). Групповые действия игроков (взаимопомощь, страховка). Игра углом вперед, углом назад).

Физическая подготовка волейболиста. Развитие координационных способностей в волейболе (Двигательная координация – один из основных составных элементов двигательной подготовки. Степень развития координации – способствует, как освоению техники игры в волейбол, так и развитию физических

качеств. Высокий уровень развития двигательной координации – фундамент успехов в различных видах спорта, особенно в видах с высоким уровнем технической подготовленности (волейболе)).

Психологическая подготовка в волейболе (Спортивное трудолюбие. Бойцовские качества. Волевые качества. Мотивированность на достижение высоких спортивных результатов. Креативность, охватывающая некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, развивающая способность к творчеству.).

Организация и проведение соревнований по волейболу (Виды соревнований по системе с выбыванием – «Приз Первокурсника», «Дни спорта ЭТУ». Соревнования по круговой системе – Первенство вторых курсов, Первенства факультетов. Подготовка соревнований: разработка Положения, жеребьевка. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации избранного вида спорта и здорового образа жизни. Соревнования внутри факультета.).

Изучение правил игры в волейбол (Поведение занимающихся на занятиях по волейболу. Техника безопасности в спортивном (игровом) зале. Правила контроля и самоконтроля на занятиях по волейболу. Действия занимающихся при получении травмы. Ознакомление с правилами игры в волейбол и их изменениями. Ознакомление с зачетными требованиями по элективной физической культуре на отделении волейбола.).

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура

как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к Физической культуре и спорту. Основные положения организации Физической культуры в вузе.).

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.).

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.).

Техника ходьбы и бега на различные дистанции. Специально-беговые упражнения (СБУ) (Техника ходьбы. Техника бега на короткие (50100м), средние (500м Ж, 1000м М) и длинные дистанции (2000м Ж, 3000м М). Техника СБУ. Техника низкого и высокого старта).

Развитие выносливости и скоростных качеств (Ходьба и бег на различные дистанции. Специально-беговые упражнения. Интервальный бег. Различные виды стартов. Упражнения по методу круговой тренировки. Эстафеты).

Развитие ловкости и координационных способностей Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими скамьями. Упражнения с теннисными мячами. Упражнения с баскетбольными/волейбольными мячами. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Эстафеты).

Развитие силовых способностей (Упражнения с весом собственного тела. Упражнения в парах. Упражнения с резиновыми эспандерами. Упражнения с отягощением. Упражнения со снарядами).

Развитие гибкости (Упражнения на развитие подвижности в суставах индивидуально и в парах. Упражнения с использованием различных снарядов и спортивного инвентаря. Упражнения из йоги).

Гимнастика (Строевые упражнения. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами. Лазание. Упражнения на равновесие).

Акробатика (Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Перекаты из различных исходных положений. Кувырки. Перевороты и полуперевороты. Стойки. Упражнения на баланс).

Дыхательная гимнастика и простейшие приемы самомассажа (Упражнения из дыхательной гимнастки и йоги. Изучение техники простейших приемов самомассажа).

Психологическая подготовка (Спортивное трудолюбие. Бойцовские качества. Волевые качества. Преодоление страха перед выполнением акробатических упражнений. Мотивированность на достижение высоких спортивных результатов. Креативность, охватывающая некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, стимулирующая развитие способности к творче-

ству.).

Организация и проведение соревнований и эстафет (Виды соревнований по системе с выбыванием – «Приз Первокурсника», «Дни спорта ЭТУ». Соревнования по круговой системе – Первенство вторых курсов, Первенства факультетов. Подготовка соревнований: разработка Положения, жеребьевка. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации избранного вида спорта и здорового образа жизни. Соревнования внутри факультета).

Скалолазание

Обзор курса скалолазания в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Краткое описание курса. История возникновения и развития скалолазания, как спорта, и, как вида физической культуры. Влияние занятий скалолазанием на развитие физической формы. Основное необходимое снаряжение. Обсуждение организационных вопросов.).

История развития скалолазания в СПбГЭТУ «ЛЭТИ» (Зарождение секции альпинизма. История постройки и развития зала скалолазания. Выделение скалолазания из секции альпинизма. Скалолазание, как физическая культура. Успехи студентов, обучающихся на отделении скалолазания. Занятия на учебном отделении, тренировки спортивной группы, условия вступления на соревнованиях. Обзор результатов выступлений сборной команды вуза на соревнованиях по скалолазанию. Проведение соревнований по скалолазанию в рамках «Дней спорта» СПбГЭТУ «ЛЭТИ»).

Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Правила поведения. Гигиена (Основные положения техники безопасности в зале скалолазания. Правила поведения в зале скалолазания. Правила посещения зала. Объяснение опасных ситуаций, которые могут возникнуть на скалодроме и способов минимизации рисков. Ознакомление с предметами, запрещенными в зале скалолазания.

Описание основных положений гигиенических норм, как на учебно-тренировочных занятиях, так и после них. Объяснение необходимости осуществления контроля за состоянием своего физического здоровья и скалолазного оборудования. Правила самоконтроля на занятиях по скалолазанию. Действия студентов при получении травмы. Требования, предъявляемые к студентам, обучающимся на отделении скалолазания. Ознакомление с зачетными требованиями по элективной физической культуре на отделении скалолазания. Проверка знаний и фиксация ознакомления с нормами и требованиями по безопасности в журнале техники безопасности.).

Упражнения по общей физической подготовке. Адаптация (Понятия общей и специальной физической подготовки скалолаза. Развитие основных физических качеств обучающегося в процессе занятий на отделении скалолазания. Развитие силы рук. Укрепление корпуса. Развитие силы ног. Развитие гибкости и координации. Укрепление общей и силовой выносливости. Развитие силы плечевого пояса).

Упражнения по специальной физической подготовке (Развитие основных физических качеств обучающегося в процессе занятий на отделении скалолазания посредством выполнения упражнений на искусственном рельефе. Развитие силы рук и пальцев на зацепках и специализированных тренажерах. Адаптация упражнений общей физической подготовки к выполнению с использованием искусственного рельефа. Развитие выносливости (максимальный объем лазания). Развитие силовой выносливости (максимальный объем лазания по заданному, близкому соревновательному, рельефу).

Основы техники скалолазания (Техника распределения веса и расположения тела на зацепках. Техника постановки рук. Изучение и отработка видов хвата (активный, пассивный, щипковый, подхват, обратный хват). Техника постановки ног (постановка ног на пятку, накаты). Рассмотрение правильного и неправильного положения ног. Приоритет правильного использования ног в ла-

зании и экономичного лазания).

Упражнения по отработке основ техники лазания на стенах (Развитие умения рационально использовать имеющиеся зацепки для дальнейшего передвижения по стенду, минимизируя силовые затраты. Способы передвижения рук по зацепкам (прямой перехват, перехват в крест, переход на подхват, смена рук). Способы передвижения ног по зацепкам (приставной шаг, шаг в крест, смена ног, распор). Повороты, прыжки, выкаты, рукоходы. Лазание по нависающим стенам. Отработка техники преодоления карниза. Лазание по вертикальным стенам. Развитие умения располагаться на стенде для отдыха во время прохождения маршрута. Разъяснение возможных способов экономии сил во время прохождения маршрута. Развитие логического мышления обучающегося в процессе занятий на отделении скалолазания. Работа над длинными маршрутами для практического применения и освоения навыков. Отработка усвоенного материала).

Обучение технике передвижения траверсом (Лазание вбок в одну и обратную ей стороны. Применение и отработка приобретенных навыков при лазании длинных маршрутов, не поднимаясь выше заданного уровня высоты. Лазание с использованием заданного диапазона зацепок. Лазание длинных ходов. Лазание кругового траверса, как инструмент развития выносливости в скалолазании).

Боулдеринг, как основа развития и практической отработки техники лазания (Развитие памяти. Отработка движений и техник лазания. Обучение идеомоторному пролезанию заданного маршрута. Различные уровни сложности маршрутов. Боулдеринговые ходы на отработку различных способов передвижения по стенду: равновесие, повороты, выкаты и вставания, смена рук и ног, прыжки, рукоходы. Развитие логического мышления и умения моделировать прохождение трассы. Лазание круговых маршрутов. Неоднократное повторение заданных маршрутов. Лазание с постепенным уменьшением количества зацепок. Раз-

витие техники лазания на нависающих стенах и карнизах. Подготовка к соревнованиям).

Методы и способы страховки (Описание видов страховки (верхняя, нижняя и гимнастическая) и их основных отличий. Знакомство с правилами техники безопасности при страховке. Объяснение механизма и принципа действия элементов страховки (карабина, страховочного устройства (восьмерки), скалолазной обвязки и отдельных ее элементов). Обучение правильному ношению обвязки. Обучение технике работы с веревкой. Отработка полученных знаний. Контроль усвоения правил).

Техника безопасности при работе с веревкой (Верхняя страховка. Первичная проверка оборудования перед лазанием. Правила использования страховки. Пространственное положение страхующего. Правила поведения страхующего. Концентрация при страховке. Правила работы в связке. Контроль партнера. Самоконтроль. Рассмотрение рискованных ситуаций и несчастных случаев. Контроль усвоения правил).

Развитие координации в скалолазании посредством выполнения упражнений ОФП и СФП (Развитие способности скалолаза успешно выполнять сложные элементы при прохождении маршрута посредством улучшения координации движений. Выявление прямой связи между развитием координации и уровнем лазания. Разбор упражнений на координацию на полу. Отработка боулдеринговых ходов на координацию движений. Лазание по заданной линии. Лазание с закрытыми глазами).

Развитие выносливости в скалолазании (Лазание длинных маршрутов с верхней страховкой. Лазание круговых маршрутов. Лазание длинных маршрутов по заданным зацепкам с целью увеличения сложности маршрута. Лазание до срыва. Комбинированные тренировки: скалолазание – общая физическая подготовка. Увеличение сложности упражнений на общую и специальную физическую подготовку. Развитие силовой и скоростной выносливости (лазание

на максимальный объем за минимальное время и на максимальную скорость).

Развитие скоростных качеств в скалолазании (Повышение уровня динамичности движений скалолаза. Отработка основных составляющих динамического лазания: взрывная сила, быстрота, ощущение тела в пространстве. Увеличение динамики посредством упражнений на общую физическую подготовку и выполнения боулдеринговых ходов. Развитие скорости и скоростной выносливости. Забегания по шведской стенке (по доскам, по стенду)).

Психологическая подготовка в скалолазании (Прилежное посещение тренировок. Система поощрений при посещении занятий скалолазания. Развитие упорства и волевых качеств. Воспитание веры в себя и свои возможности. Наполненность на результат. Уверенность в страховке и страхующем. Неординарное мышление, способность находить возможности для решения спортивных задач).

Организация и проведение соревнований по скалолазанию (Различные виды соревнований по скалолазанию. Фестивальная система проведения соревнований. Проведение соревнований по фестивальной системе в рамках мероприятия «Дни спорта ЭТУ». Подготовка соревнований. Разработка трасс различных уровней сложностей. Разработка регламента и правил проведения соревнований. Разделение соревнований на периоды (сеты) в течение дня. Объяснение правил и регламента проведения соревнований. Проведение соревнований. Фиксация результатов. Определение и награждение победителя. Последующая отработка соревновательных маршрутов на дальнейших занятиях.).

Атлетическая подготовка

Атлетическая подготовка. Организационнометодические положения (Проведение студентов, зачисленных на отделение атлетической подготовки, во время занятий в тренажерном зале. Техника безопасности в тренажерном зале. Правила контроля и самоконтроля на занятиях силовой направленности. Стра-

ховка при выполнении упражнений. Действия занимающихся студентов при получении травмы. Ознакомление с зачетными требованиями по элективной физической культуре на отделении атлетической подготовки.)

Атлетическая подготовка. Общие теоретические сведения (Гипертрофия скелетных мышц. Гипертрофическая силовая тренировка. Факторы, влияющие на гипертрофию мышц. Влияние характеристик силовой тренировки на гипертрофию мышц.).

Жим штанги, лежа на скамье. Техника выполнения упражнения (Исходное положение. Техника выполнения упражнения. Страховка при выполнении упражнения.).

Приседание со штангой. Техника выполнения упражнения (Исходное положение. Техника выполнения упражнения. Страховка при выполнении упражнения.).

Тяга штанги. Техника выполнения упражнения (Исходное положение. Техника выполнения упражнения. Страховка при выполнении упражнения.).

Подтягивание на перекладине. Техника выполнения упражнения (Исходное положение. Техника выполнения упражнения. Подводящие упражнения для освоения техники подтягивания на перекладине).

Атлетическая подготовка. Развитие силы (Понятие мышечной силы, как способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Основные виды силовых качеств и способностей. Факторы, влияющие на силовые способности человека. Особенности тренировки силовой направленности).

Атлетическая подготовка. Развитие быстроты, скоростной выносливости (Понятие общей физической подготовки и специальной физической подготовки атлета. Развитие физического качества быстроты (скоростных способностей) в процессе занятий на отделении атлетической подготовки. Для развития ско-

ростных качеств атлета используется нагрузка в 5060% от максимального результата в исполняемом упражнении. Регулирование времени отдыха между подходами позволяет развивать в процессе тренировки, как быстроту, так и скорость выносливость).

Атлетическая подготовка. Развитие координационных способностей (Координационные способности (КС). Критерии оценки КС (правильность, быстрота, рациональность, находчивость, стабильность). Степень развития координации способствует, как освоению техники выполнения атлетических упражнений, так и развитию физических качеств. Высокий уровень развития двигательной координации – фундамент успехов в различных видах спорта, особенно в видах спорта с высоким уровнем технической подготовленности, в том числе пауэрлифтинге, армспорте, гиревом спорте).

Основные принципы тренировки жима штанги, лежа на скамье (На начальном этапе обучения необходимо уделить особое внимание отработке требуемого положения и правильного дыхания при выполнении жима. Траектория движения штанги должна быть близка к прямолинейной, исключающей горизонтальное перемещение штанги, особенно в нижнем положении. Распространенной ошибкой является разведение локтей в сторону и горизонтальное перемещение штанги к области шеи. При этом выключаются из работы широчайшие мышцы спины, что приводит в конечном итоге к снижению результата. Тренировочный вес подбирается с учетом возможности атлета (необходимо выполнить 46 подходов)).

Основные принципы тренировки приседания со штангой (Начинать обучение следует со способа, при котором гриф штанги располагается на трапециевидных мышцах. При этом штанга достаточно устойчиво лежит на плечах и не требуется большого усилия рук для удержания ее в этом положении. Это позволяет сконцентрировать внимание обучаемого на правильном положении туловища при выполнении приседания: плечи развернуты, голова приподнята,

спина прямая или слегка прогнута в поясничном отделе, таз немного отведен назад. В таком положении нагрузка на позвоночник минимальна. При сутулой или согнутой спине при выполнении приседания с большим весом возможны травмы межпозвоночных дисков, поскольку нагрузка не распределяется равномерно по всей площади диска, а приходится на один его край).

Основные принципы тренировки тяги штанги (Основное внимание необходимо уделить постановке спины при выполнении тяги. После того, как атлет освоит технику выполнения упражнения, дальнейшая тренировка сводится к увеличению силы. Однако, надо обратить внимание на то, что при тренировках с маленьким весом (12 собственных веса атлета) штангу удобнее поднимать по Собранной траектории, обводя при этом колени. С увеличением веса приходится поднимать штангу вертикально, и для того, чтобы не приходилось переучиваться, целесообразно включать тренировки с фиксацией штанги в специальных стойках, не допускающих горизонтального движения штанги, или ограничить стойками движение штанги вперед. Принципы подбора тренировочного веса такие же, как и в приседании со штангой).

Дополнительные упражнения для жима штанги лежа (Разводки гантелей лежа на горизонтальной скамье. Развитие грудных мышц. Жим Побранной штанги или гантелей лежа. Развитие мышц верхнего плечевого пояса. Жим штанги, сидя, от груди. Развитие мышц рук и плеч. Любые упражнения для развития трицепса, французский жим, работа с блоками, гантелями. Упражнения для развития широчайших мышц спины. Различные тяги штанги, гантелей, штока или блочных устройств. Упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника и подвижности тазобедренных суставов. Жим штанги с задержками (при опускании, на груди, при подъеме). Жим лежа – одно из наиболее популярных упражнений пауэрлифтинга, поэтому наряду с соревнованиями в троеборье, проводятся и отдельные соревнования только в жиме штанги лежа).

Дополнительные упражнения для приседания со штангой (Жим ногами

(лежа или сидя) на тренажере. Развивает силу мышц ног. В отличие от приседаний здесь разгружаются мышцы спины и позвоночник. Разгибание голени, сидя с отягощением или на тренажере. Развиваются четырехглавые мышцы бедра. Сгибание голени с отягощением или на тренажере. Развивается бицепс бедра. Прыжки с места в длину или запрыгивание на гимнастического козла с места. Развивается взрывная сила ног и координация. Наклоны со штангой на плечах. Укрепляются мышцы спины. Различные упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. После выполнения упражнений приседания, для снятия напряжения с позвоночника в конце тренировки, необходимо выполнить несколько расслабляющих висов. Либо выполнить хотя бы один подход в подтягивании на турнике.).

Дополнительные упражнения для тяги штанги (Тяга штанги с плинтов (подставки). Отработка конечной фазы тяги и фиксации штанги. Тяга штанги, стоя на возвышении. Отработка старта. Наклоны со штангой на плечах, разгибание спины на гимнастическом козле (гиперэкстензии для развития мышц спины). Сгибание голени на тренажере или с отягощением для развития силы бицепса бедра. Любые упражнения, развивающие силу пальцев рук. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. В конце тренировки, в которой выполнялась тяга, необходимо выполнить расслабляющие висы. Либо хотя бы один подход в подтягивании на турнике).

Гигиена и безопасность деятельности (Гигиенические основы физической тренировки. Особенности занятий с отягощениями. Профилактика спортивного травматизма. Самоконтроль. Меры, способствующие ускорению восстановления после тренировочных физических нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж).

Психологическая подготовка атлета (Спортивное трудолюбие. Бойцовские качества. Волевые качества. Мотивированность на достижение высоких результатов. Креативность, охватывающая некоторую совокупность мыслитель-

ных и личностных качеств, способствующих становлению способности к творчеству).

Изучение правил соревнований по силовому троеборью (Судейство соревнований. Действия главного судьи и боковых судей, секретаря. Ведение протокола потоков, работа во время взвешивания. Подведение итогов соревнований, оформление таблиц с результатами соревнований, награждение победителей соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается студентами, как на занятиях, так и вне занятий.).

Организация и проведение соревнований по силовому троеборью (Подготовка соревнований. Разработка Положения, взвешивание. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации избранного вида спорта и здорового образа жизни. Соревнования внутри факультета).

Современное состояние и развитие (История возникновения и развития пауэрлифтинга в мире и в нашей стране. Достижения атлетов России на мировой арене. Хроника развития пауэрлифтинга в России. Студенческий спорт: его организация в стране, городе и вузе. Участие мужской и женской сборной команды СПбГЭТУ в соревнования различного уровня, ее результаты. Спортивный клуб. Спортивные мероприятия в университете. Традиционные студенческие соревнования по пауэрлифтингу и армспорту).

Подготовка к сдаче норм ГТО. Требования к спортивным сооружениям и инвентарю. Содержание Норм ГТО для студентов 1 и 2 курсов. Подготовка к выполнению требований по физической подготовке при поступлении на Военную кафедру. Особенности занятий физической культурой и спортом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

7 Описание информационных технологий и материально-технической базы

Тип занятий	Тип помещения	Требования к помещению	Требования к программному обеспечению
Практические занятия	Аудитория/спортивный зал	Количество посадочных мест -в соответствии с контингентом, рабочее место преподавателя. Зал атлет. подг. и тренаж. зал: тренаж. компл. "Олимп", штанги, диски, мат гимн., соревн. скамья и стойка, стол тренир. Зал аэроб.: ТВ, проигрыватель, микшерный пульт, акуст. система, шведская стенка-трибуна, зеркало (настенное). Зал баскетб.: баскетб. щит с кольцами, эл. табло, сч-к врем. владения мячом, укл-ль направл. вбрасывания, волейб. стойки, сетка, вышка судейская, сетка тенн. Зал борьбы и ОФП: борц. покрытие, тренаж. компл., ресивер, акуст. сист., мат. Зал волейб.: Волейб. стойки "Олимпийские", сетка, вышка, тенн. сетка и стол (выкатной). Зал скалолаз.: маты, оттяжки с карабинами, обвязки спорт.	
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы	Оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.	1) Windows XP и выше; 2) Microsoft Office 2007 и выше

8 Адаптация рабочей программы для лиц с ОВЗ

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Дата	Изменение	Дата и номер протокола заседания УМК	Автор	Начальник ОМОЛА