МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

Кафедра Физической культуры
(полное наименование кафедры)

СПбГУТ))) Документ подписан простой электронной подписью
Сертификат: 008a56eb36a1808f06
Владелец: Машков Георгий Михайлович
Действителен с 07.05.2022 по 06.05.2027

УТВЕРЖДАЮ
И.о.первого проректора
_____ С.И. Ивасишин
«01» 07 2022 г.

Регистрационный №_22.01/719-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Секции по видам спорта
(наименование дисциплины)

образовательная программа высшего образования

11.03.04 Электроника и наноэлектроника
(код и наименование направления подготовки / специальности)

бакалавр
(квалификация)

Промышленная электроника
(направленность / профиль образовательной программы)

очная форма
(форма обучения)

Санкт-Петербург

Рабочая программа дисциплины составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки «11.03.04 Электроника и наноэлектроника», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 927, и в соответствии с рабочим учебным планом, утвержденным ректором университета.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Секции по видам спорта» является:

изучение и формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Эта цель достигается путем решения следующих(ей) задач(и):

понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорта, выполнение спортивных разрядов, повышение уровня спортивной подготовки; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Секции по видам спорта» Б1.В.ДВ.04.03 является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 учебного плана подготовки бакалавриата по направлению «11.03.04 Электроника и наноэлектроника». Исходный уровень знаний и умений, которыми должен обладать студент, приступая к изучению данной дисциплины, определяется изучением таких дисциплин, как «Физическая культура и спорт».

3. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2

УК-7.1	Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
УК-7.2	Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
УК-7.3	Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Таблица 3

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры		
			2	3	4
Общая трудоемкость	328 ЗЕТ	328	113	115	100
Контактная работа с обучающимися		132.75	48.25	50.25	34.25
в том числе:					
Лекции			-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		132	48	50	34
Лабораторные работы (ЛР)			-	-	-
Защита контрольной работы			-	-	-
Защита курсовой работы			-	-	-
Защита курсового проекта			-	-	-
Промежуточная аттестация		0.75	0.25	0.25	0.25
Самостоятельная работа обучающихся (СРС)		195.25	64.75	64.75	65.75
в том числе:					
Курсовая работа			-	-	-
Курсовой проект			-	-	-
И / или другие виды самостоятельной работы: подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям, контрольным работам, изучение теоретического материала		195.25	64.75	64.75	65.75
Подготовка к промежуточной аттестации			-	-	-
Вид промежуточной аттестации			Зачет	Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины.

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	№ семестра		
			очная	очно-заочная	заочная
1	Раздел 1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. Комплексное занятие	Техника безопасности. Методика проведения комплексного занятия Простейшие методики самооценки двигательной активности и суточных энергетических затрат	2		

2	Раздел 2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Упражнения для развития физических качеств, необходимых в избранном виде спорта	2		
3	Раздел 3. Гимнастика и атлетическая подготовка	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности. Упражнения для развития ловкости, силы и силовой выносливости	3		
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Овладение средствами спортивной тактики, техническими приемами в избранном виде спорта	3		
5	Раздел 5. Фитнес, спортивная функциональная тренировка – «кроссфит»	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Основные упражнения для тренировки по системе «кроссфит»	4		
6	Раздел 6. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Совершенствование двигательных физических качеств, повышение функциональных возможностей в избранном виде спорта	4		

5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

«Секции по видам спорта» является дисциплиной, завершающей изучение физической культуры личности и использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

5.3. Разделы дисциплин и виды занятий.

Очная форма обучения

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семинары	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. Комплексное занятие		42			30	72
2	Раздел 2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика		6			34.75	40.75
3	Раздел 3. Гимнастика и атлетическая подготовка		36			28.75	64.75
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры		14			36	50
5	Раздел 5. Фитнес, спортивная функциональная тренировка – «кроссфит»		14			28	42
6	Раздел 6. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка		20			37.75	57.75

Итого:	-	132	-	-	195.25	327.25

6. Лекции

Рабочим учебным планом не предусмотрено

7. Лабораторный практикум

Рабочим учебным планом не предусмотрено

8. Практические занятия (семинары)

Очная форма обучения

Таблица 6

№ п/п	Номер раздела	Тема занятия	Всего часов
1	1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Методика проведения учебно-тренировочного (комплексного) занятия	4
2	1	Простейшие методики самооценки двигательной активности и суточных энергетических затрат	4
3	1	Повышение функциональных возможностей в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол), гребной спорт. Общеразвивающие упражнения	4
4	1	Общая физическая подготовленность (ОФП) и специальная физическая подготовленность (СФП), упражнения для развития ловкости в различных видах спорта. Специальные упражнения для развития ловкости	4
5	1	Спортивная подготовка. Совершенствование технической подготовленности в избранном виде спорта: легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис, мини-футбол), гребной спорт	4
6	1	Комплексное занятие. Развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты и ловкости	4
7	1	Комплексное занятие. Развитие гибкости	4
8	1	Комплексное занятие. Развитие выносливости	4
9	1	Комплексное занятие. Развитие силы	4
10	1	Комплексное занятие. Развитие быстроты и ловкости	4
11	1	Подвижные и спортивные игры	2
12	2	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2
13	2	Упражнения для развития физических качеств, необходимых в избранном виде спорта. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей. Бег на короткие и средние дистанции. Кроссовый бег. Преодоление подъемов и естественных природных преград	2
14	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, быстроты, гибкости. Плиометрические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения	2
15	3	Техника безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2

16	3	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2
17	3	Упражнения для развития силы: упражнения на перекладине (подтягивания, выходы силой, поднимание ног к перекладине), упражнения на тренажерах, упражнения с гирями и гантелями	4
18	3	Овладение техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики	4
19	3	Средства развития силы. Упражнения с околопредельными, предельными и сверхпредельными весами отягощений	4
20	3	Занятия с отягощениями, на тренажерах. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, плечевого пояса, мышцы нижних, верхних конечностей	4
21	3	Комплекс вольных упражнений. Совершенствование техники упражнения с отягощением массой собственного тела: подтягивание на перекладине в висе	4
22	3	Комплексное занятие. Развитие ловкости	4
23	3	Комплексное занятие. Развитие силы	4
24	3	Комплексное занятие. Развитие силовой выносливости	4
25	4	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	4
26	4	Спортивная подготовка. Овладение формами спортивной тактики (индивидуальной, групповой, командной) в избранном виде спорта	2
27	4	Спортивная подготовка. Овладение средствами спортивной тактики, техническими приемами в избранном виде спорта	2
28	4	Спортивная подготовка. Овладение видами спортивной тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей) в избранном виде спорта	2
29	4	Спортивная подготовка. Совершенствование тактической подготовленности (элементы тактики игры в нападении, в перемещениях, в защите и др.)	2
30	4	Практика проведения судейства соревнований по различным видам спорта	2
31	5	Техника безопасности на занятиях по фитнесу.	4
32	5	Основные упражнения для тренировки по системе «кроссфит»: прыжки через скакалку; гребля на тренажере; бег на короткие, средние и длинные дистанции; приседания с собственным весом; гиперэкстензия; выход на турнике; запрыгивание на тплатформу; подтягивания; берпи; жим штанги лежа и др.	4
33	5	Комплексы упражнений по системе «кроссфит»: разминочный, подводящий	4
34	5	Спортивная подготовка.	2
35	6	Техника безопасности на занятиях по ППФП.	2
36	6	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	2
37	6	Совершенствование двигательных физических качеств, повышение функциональных возможностей в избранном виде спорта	2
38	6	СФП, упражнения для развития общей выносливости. Длительные циклические упражнения в аэробном режиме (ЧСС до 150 уд/мин): гребля на тренажерах, бег, чередование бега с ходьбой на длинные дистанции и др.	2

39	6	Формирование психической подготовленности (волевой и специальной), функциональных резервов организма средствами соревновательной деятельности	2
40	6	Занятия различными видами спорта	2
41	6	Длительные циклические упражнения в аэробном режиме (ЧСС до 150 уд/мин): гребля на тренажерах, бег, чередование бега с ходьбой на длинные дистанции и др.	2
42	6	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	2
43	6	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	2
44	6	Воспитание необходимых физических качеств в избранном виде спорта	2
		Итого:	132

9. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Рабочим учебным планом не предусмотрено

10. Самостоятельная работа

Очная форма обучения

Таблица 7

№ п/п	Номер раздела	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Всего часов
1	1	Овладение методикой построения комплексного занятия	собеседование	2
2	1	Самооценка двигательной активности и суточных энергетических затрат	собеседования	2
3	1	Повышение функциональных возможностей в избранном виде спорта. Определение оценки функциональной подготовленности (тесты)	тесты	2
4	1	Развитие общей выносливости. Циклические упражнения в аэробном режиме	тесты	2
5	1	Совершенствование технической подготовленности в избранном виде спорта	тесты	2
6	1	Овладение основами методов судейства и тактики игры	собеседование	2
7	1	Комплексное занятие. Упражнения для развития общей выносливости	тесты	2
8	1	Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости	тесты	4
9	1	Отработка упражнений, направленных на развитие силы	тесты	4
10	1	Отработка упражнений, направленных на развитие быстроты	тесты	4
11	1	Отработка упражнений, направленных на развитие Развитие координационных способностей и ловкости	тесты	4

12	2	Овладение методикой индивидуального подхода, применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Определение средств для развития отдельных физических качеств	собеседование	2.75
13	2	Развитие физических качеств, необходимых в избранном виде спорта. Овладение методикой их воспитания	собеседование	4
14	2	Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей	тесты	4
15	2	Развитие силовой выносливости, быстроты, гибкости. Прыжки и прыжковые упражнения	тесты	4
16	2	Отработка упражнений, направленных на развитие выносливости	тесты	4
17	2	Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости	тесты	4
18	2	Отработка упражнений, направленных на развитие силы	тесты	4
19	2	Отработка упражнений, направленных на развитие быстроты	тесты	4
20	2	Отработка упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости	тесты	4
21	3	Овладение методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности	собеседование	2
22	3	Овладение техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики	тесты	2
23	3	Развитие ловкости, силы и силовой выносливости	тесты	2
24	3	Совершенствование технической подготовленности в избранном виде спорта	тесты	2.75
25	3	Отработка упражнений, направленных на развитие выносливости	тесты	4
26	3	Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости	тесты	4
27	3	Отработка упражнений, направленных на развитие силы	тесты	4
28	3	Отработка упражнений, направленных на развитие быстроты	тесты	4
29	3	Отработка упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости	тесты	4
30	4	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	собеседование	4
31	4	Овладение основами методов судейства и тактики игры	собеседование	4
32	4	Отработка тактических и технических приемов в избранном виде спорта	тесты	4
33	4	Овладение видами спортивной тактики в избранном виде спорта	тесты	4
34	4	Овладение формами спортивной тактики в избранном виде спорта	тесты	4

35	4	Отработка упражнений, направленных на развитие выносливости	тесты	4
36	4	Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости	тесты	2
37	4	Отработка упражнений, направленных на развитие силы	тесты	2
38	4	Отработка упражнений, направленных на развитие быстроты	тесты	4
39	4	Отработка упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости	тесты	4
40	5	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	собеседование	2
41	5	Овладение основами методов судейства и тактики игры	собеседование	2
42	5	Отработка комплексов упражнений по системе «кроссфит»: разминочный, подводящий	тесты	2
43	5	Развитие необходимых физических качеств в избранном виде спорта	тесты	2
44	5	Отработка упражнений, направленных на развитие выносливости	тесты	4
45	5	Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости	тесты	4
46	5	Отработка упражнений, направленных на развитие силы	тесты	4
47	5	Отработка упражнений, направленных на развитие быстроты	тесты	4
48	5	Отработка упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости	тесты	4
49	6	Овладение методикой самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Определение оценки физической и ППФП подготовленности	собеседование	4
50	6	Овладение методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Подбор упражнений, комплекса ПГ	собеседование	3.75
51	6	Развитие необходимых физических качеств в избранном виде спорта	тесты	4
52	6	Развитие ловкости в различных видах спорта. Отработка специальных упражнений для развития ловкости	тесты	4
53	6	Отработка упражнений на перекладине (подтягивания, выходы силой, поднимание ног к перекладине), на тренажерах, с гирями и гантелями	тесты	4
54	6	Отработка упражнений, направленных на развитие выносливости	тесты	4
55	6	Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости	тесты	4
56	6	Отработка упражнений, направленных на развитие силы	тесты	4

57	6	Отработка упражнений, направленных на развитие быстроты	тесты	4
58	6	Отработка упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости	тесты	2
			Итого:	195.25

11. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для самостоятельной работы по дисциплине рекомендовано следующее учебно-методическое обеспечение:

- Положение о самостоятельной работе студентов в Санкт-Петербургском государственном университете телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича;
- рекомендованная основная и дополнительная литература;
- конспект занятий по дисциплине;
- слайды-презентации и другой методический материал, используемый на занятиях;
- методические рекомендации по подготовке письменных работ, требования к их содержанию и оформлению (реферат, эссе, контрольная работа) ;
- фонды оценочных средств;

12. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств разрабатывается в соответствии с локальным актом университета «Положение о фонде оценочных средств» и является приложением (Приложение А) к рабочей программе дисциплины.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Для каждого результата обучения по дисциплине определяются показатели и критерии оценки сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.

13. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

13.1. Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 1. - 2015. - 80 с. : табл. - 329.41 р.
2. Физическая культура : учебное пособие / Е. А. Краснов [и др.] ; рец. В. П. Афанасьев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ. Ч. 2. - 2015. - 66 с. : табл. -). - 280.00 р.
3. Иваненко, Тамара Александровна.
   Элективные дисциплины по физической культуре и спорту с использованием современных образовательных технологий : [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. А. Иваненко ; рец.: И. В. Зуб, И. Е. Кабаев ; М-во цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ, С.-Петерб. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2022. - 103 с. : ил. - (дата обращения: 13.05.2022) . - Режим доступа: свободный доступ из сети Интернет,свободный доступ из локальной сети. - Библиогр.: с. 89. - ISBN 978-5-89160-254-0 : 688.37 р.

13.2. Дополнительная литература:

1. Ганженко, Юрий Васильевич.
   Атлетическая подготовка студентов высших учебных заведений : [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Ю. В. Ганженко, Г. А. Гущин, Е. А. Краснов ; Федеральное агентство связи, ГОУВПО "СПбГУТ им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2008. - 99 с. : ил + табл. - Библиогр. : с. 61. - 89.58 р.
2. Краснов, Е. А.
   Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль : [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Е. А. Краснов ; Министерство Российской Федерации по связи и информатизации, Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2003. - 31 с. - .

3. Физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко [и др.] ; рец. М. П. Стародубцев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет

телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2017. - 60 с. : ил. - 431.99 р.
4. Иваненко, Тамара Александровна.
Физическая культура. Организация и особенности занятий со студентами специальной медицинской группы вуза : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко ; рец. М. П. Стародубцев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2019. - 48 с. : ил. - 740.13 р.
5. Краснов, Евгений Алексеевич.
Физическая культура. Основы организации самостоятельных занятий студентов и самоконтроль : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. А. Краснов, О. И. Пономарев ; рец. И. Е. Кабаев ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2020. - 36 с. : ил. - 464.68 р.
6. Иваненко, Тамара Александровна.
Физическая культура и спорт. Организация и методика проведения комплексных занятий : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. А. Иваненко ; рец. Е. А. Краснов ; Федеральное агентство связи, С.-Петерб. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2020. - 53 с. : ил. - 863.48 р.

14. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- www.sut.ru
- lib.spbgut.ru/jirbis2_spbgut

15. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

15.1. Программное обеспечение дисциплины:

- Open Office
- Google Chrome

15.2. Информационно-справочные системы:

- ЭБС iBooks (https://ibooks.ru)
- ЭБС Лань (https://e.lanbook.com/)

- ЭБС СПбГУТ (http://lib.spbgut.ru)

15.3. Дополнительные источники

16. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

16.1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Важным условием успешного освоения дисциплины «Секции по видам спорта» является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Все задания, включая вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующего аудиторного занятия (лекции, практического занятия), что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить пробелы в знаниях, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система университетского обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Перед началом изучения дисциплины, студентам рекомендуется ознакомиться с основными обозначениями определений и понятий, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет систематизировать ранее полученные и приступить к овладению новыми знаниями и навыками. Курс по дисциплине включает практический (методико-практический и учебно-тренировочный) раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры с целью формирования физических качеств и повышения физической подготовленности обучающихся.

16.2. Подготовка к практическим занятиям

Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке пройденного материала (материала лекций, практических занятий), а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Необходимо понимать, что невозможно во время аудиторных занятий изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов, и при изучении дисциплины недостаточно конспектов занятий. Поэтому самостоятельная работа с учебниками,

учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.
При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять физические упражнения и осуществлять физическую активность в режиме каждого дня. К практическим занятиям допускаются студенты: прошедшие медицинский осмотр и получившие допуск к учебно-тренировочным занятиям; прошедшие инструктаж по технике безопасности; имеющие надлежащую спортивную одежду и обувь. Организация самостоятельных практических занятий по дисциплине осуществляется на основе детального ознакомления с полным лекционным курсом по дисциплине. Студентам необходимо внимательно ознакомится с темой лекции № 5 «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий», для простоты построения самостоятельных практических занятий рекомендуется после каждого аудиторного занятия проводить самостоятельные практические занятия с теми же задачами и структурой построения.

16.3. Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание обучающегося на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов

сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам;
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждение понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

16.4. Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Перед каждым тестированием определения физической подготовленности необходимо провести разминку. Для сдачи зачета по дисциплине (очная форма обучения) допускаются студенты, не имеющие пропусков учебных занятий (не более трех – без уважительной причины) в течение семестра. Студенты с ограничениями в состоянии здоровья выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий, защищают реферативную работу.

17. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 8

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий и лабораторий	Наименование оборудования
1	Спортивный зал	Спортивные снаряды, оборудование для командных игр и спортивных игр, силовые тренажеры, кардиотренажеры.
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Элементы полосы препятствий, футбольное поле, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, комплекс из шведских стенок, перекладина, брусья, стол для армреслинга, дорожки для бега.
3	Аудитория для самостоятельной работы	Персональные компьютеры
4	Читальный зал	Персональные компьютеры