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: 009b47d8b89b08d0f6
Владелец: Киричек Руслан Валентинович
Действителен с 13.02.2023 по 12.02.2028

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор – проректор по учебной работе
_____ А.В. Абилов
«23» 06 2023 г.

Регистрационный №_23.01/598-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.
Адаптационная физическая подготовка
(наименование дисциплины)

образовательная программа высшего образования

12.03.04 Биотехнические системы и технологии
(код и наименование направления подготовки / специальности)

бакалавр
(квалификация)

Биотехнические и медицинские аппараты и системы
(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 «12.03.04 Биотехнические системы и технологии», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 950, и в соответствии с рабочим учебным планом, утвержденным ректором университета.

1. Цели и задачи дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Адаптационная физическая подготовка» является:

максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья и обеспечение оптимального режима функционирования двигательных возможностей, духовных сил, их гармонизацию для самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

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

социальная адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья и понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание биологических и практических основ физической культуры; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптационная физическая подготовка» Б1.В.ДВ.03.02 является дисциплиной по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 учебного плана подготовки бакалавриата по направлению «12.03.04 Биотехнические системы и технологии». 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	Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности

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 спортивная подготовка. Комплексное занятие	Общая физическая и специальная физическая подготовка. Комплексное занятие Техника безопасности на занятиях по ОФП. Методика проведения комплексного занятия; Простейшие методики самооценки двигательной активности и суточных энергетических затрат. Повышение функциональных возможностей. Развитие основных физических качеств	2		

2	Раздел 2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика	Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты, гибкости с учетом данных контроля и самоконтроля. Совершенствование техники бега. Прыжки и прыжковые упражнения	2		
3	Раздел 3. Гимнастика и атлетическая подготовка	Гимнастика и атлетическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности. Дневник самоконтроля. Упражнения для развития ловкости, силы и выносливости. Овладение техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики	3		
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	Спортивные и подвижные игры. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики организации судейства. Игры на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные (адаптивные формы). Подвижные игры с использованием: общеразвивающих упражнений; прикладных упражнений; игровых заданий с элементами легкой атлетики, футбола, баскетбола, волейбола с учетом данных контроля и самоконтроля	3		
5	Раздел 5. Фитнес, функциональная тренировка	Фитнес, функциональная тренировка. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности. Воспитание необходимых физических качеств по видам и направлениям фитнеса с учетом данных врачебного контроля. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений	4		
6	Раздел 6. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка	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. Формирование психической подготовленности	4		

5.2. Междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.

«Адаптационная физическая подготовка» 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	Лек-ции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семи-нары	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Общая физическая и спортивная подготовка. Комплексное занятие		38			34.75	72.75

2	Раздел 2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика		10			30	40
3	Раздел 3. Гимнастика и атлетическая подготовка		36			30	66
4	Раздел 4. Спортивные и подвижные игры		14			34.75	48.75
5	Раздел 5. Фитнес, функциональная тренировка		14			29.75	43.75
6	Раздел 6. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально-прикладная физическая подготовка		20			36	56
	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 подготовки (ОФП). Методика проведения учебно-тренировочного (комплексного) занятия	2
2	1	Простейшие методики самооценки двигательной активности и суточных энергетических затрат	2
3	1	Формирование ОФП и специальной физической подготовки (СФП), воспитание физических качеств. Средства физического воспитания: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Повышение функциональных возможностей	4
4	1	ОФП. Упражнения для развития ловкости, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, с постепенным увеличением времени их выполнения	4
5	1	ОФП. Совершенствование двигательных физических качеств, повышение двигательно-координационных способностей (координации движений и равновесия, стабилизация правильного положения тела). Освоение правильной техники естественных движений: бега, прыжков, метаний и др.	4
6	1	СФП. Развитие основных физических качеств: гибкости, выносливости, силы, быстроты и ловкости. Специальные контрольные упражнения (тесты для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма, с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля)	4

7	1	Комплексное занятие. Развитие гибкости. Упражнения для воспитания гибкости: активные упражнения (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Тестовые упражнения для контроля развития гибкости с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля	4
8	1	Комплексное занятие. Развитие выносливости. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. Тестовые упражнения для контроля развития выносливости с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля	4
9	1	Комплексное занятие. Развитие силы. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Тестовые упражнения для контроля развития силы, с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля	4
10	1	Комплексное занятие. Развитие ловкости и координационных способностей. Упражнения для воспитания ловкости: гимнастические упражнения, подвижные игры. Тестовые упражнения для контроля развития ловкости и координационных способностей, с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля	4
11	1	Комплексное занятие. Развитие быстроты. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения для контроля развития быстроты, с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля	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: быстроты, силы, скоростной выносливости, общей выносливости, с учетом данных контроля и самоконтроля. Совершенствование техники бега, ускоренное передвижение	4
14	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты, гибкости, с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Совершенствование техники прыжка. Прыжковые упражнения	4
15	3	Техника безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Дневник самоконтроля (стандарты, индексы, программы, формулы)	2
16	3	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Мониторинг здоровья	2
17	3	Подводящие и специальные упражнения: упражнения без отягощений и предметов, упражнения силового характера, со стационарными отягощениями, на тренажерах и специальных устройствах, с учетом данных контроля и самоконтроля	4
18	3	Средства развития силы: упражнения с отягощением массой собственного тела, упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями, с учетом данных контроля и самоконтроля. Развитие силы мышц груди и рук	4
19	3	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, плечевого пояса, мышцы нижних, верхних конечностей, с учетом данных контроля и самоконтроля	4

20	3	Занятия с отягощениями, на тренажерах с учетом данных контроля и самоконтроля. Обучение работе на тренажерах для мышц спины и грудных мышц; рук и плечевого пояса	4
21	3	Овладение техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики с учетом данных контроля и самоконтроля. Развитие силы мышц спины и рук	4
22	3	Комплексное занятие. Развитие ловкости (адаптивные формы)	4
23	3	Комплексное занятие. Развитие силы (адаптивные формы)	4
24	3	Комплексное занятие. Развитие силовой выносливости (адаптивные формы)	4
25	4	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики организации судейства	2
26	4	Игры на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные. Развитие координационных способностей (адаптивные формы)	2
27	4	Овладение формами, средствами, техническими приемами в подвижных играх с элементами футбола, баскетбола, волейбола (адаптивные формы)	2
28	4	Упражнения для развития навыков игры в футбол, баскетбол, волейбол (адаптивные формы)	2
29	4	Подвижные игры с использованием: общеразвивающих упражнений; прикладных упражнений; игровых заданий с элементами: легкой атлетики (обучение технике бега), баскетбола (ловля и передача мяча одной и двумя руками различными способами, броска одной рукой), волейбола (передачи мяча двумя руками сверху, передачи мяча двумя руками снизу, ведения и подачи мяча), футбола (адаптивные формы)	4
30	4	Практика проведения судейства соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису, дартс с учетом данных контроля и самоконтроля	2
31	5	Техника безопасности на занятиях по фитнесу. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности	2
32	5	Основные упражнения для тренировки по фитнесу: прыжки через скакалку; гребля на тренажере; бег; приседания с собственным весом; гиперэкстензия и др., с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Развитие общей выносливости	4
33	5	Комплексы упражнений по видам фитнеса: оздоровительный, аэробный, силовой, танцевальный и др. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений	4
34	5	Воспитание необходимых физических качеств по видам и направлениям фитнеса: атлетическая гимнастика (развитие выносливости, с включением гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие), аэробика (развитие выносливости, гибкости, с включением адаптационных возможностей, влияющих на иммунную систему, повышение устойчивости организма к простудным, инфекционным заболеваниям), пилатес (комплексное прорабатывание поверхностных и глубоких мышц, с исключением чрезмерного напряжения), стретчинг (развитие гибкости, для улучшения психофизического состояния, подвижности в суставах, повышения тонуса мышц,), фитнес-йога (развитие гибкости, способствующей правильной осанки, культуре движений, нормализации нервно-мышечной системы, положительно влияющей на опорно-двигательный аппарат) и др.	4

35	6	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Методики самостоятельного освоения отдельных элементов 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. Специальные упражнения для совершенствования координации движений, с учетом специфики профессии	4
38	6	Специальная физическая подготовленность, 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 с учетом данных контроля и самоконтроля и др.	4
39	6	Формирование психической подготовленности (волевой и специальной психической), повышение функциональных резервов организма. Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции	4
40	6	Овладение различными двигательными умениями и навыками, направленное развитие физических качеств. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности с учетом данных контроля и самоконтроля	4
		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, написание реферата	Собеседование	2
3	1	Повышение функциональных возможностей, использование средств физического воспитания для физического самосовершенствования. Определение оценки функциональной подготовленности (тесты)	Тесты	4
4	1	Развитие общей выносливости. Циклические упражнения в аэробном режиме	Тесты	2
5	1	Совершенствование физической подготовленности. Выполнение комплексов упражнений	Тесты	2
6	1	Овладение основами методов судейства и тактики игры	Собеседование	2.75

7	1	Отработка упражнений, направленных на развитие общей выносливости	Тесты	4
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 координационных способностей и ловкости	Тесты	4
12	2	Овладение методикой индивидуального подхода, применения средств для направленного развития отдельных физических качеств, написание реферата	Собеседование	2
13	2	Развитие физических качеств, овладение методикой их воспитания. Определение средств для развития отдельных физических качеств	Тесты	2
14	2	Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей	Тесты	2
15	2	Развитие выносливости, быстроты, гибкости	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, написание реферата	Собеседование	2
22	3	Овладение техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики	Тесты	2
23	3	Развитие ловкости, силы и выносливости	Тесты	2
24	3	Совершенствование физической подготовленности	Тесты	4
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, написание реферата	Собеседование	2

31	4	Овладение основами методов судейства и тактики игры	Собеседование	2.75
32	4	Отработка элементов и навыков игры в футбол, баскетбол, волейбол	Тесты	4
33	4	Отработка заданий с использованием спортивных игр	Тесты	4
34	4	Овладение формами средствами, техническими приемами в подвижных играх с элементами футбола, баскетбола, волейбола	Тесты	2
35	4	Отработка упражнений, направленных на развитие выносливости	Тесты	4
36	4	Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости	Тесты	4
37	4	Отработка упражнений, направленных на развитие силы	Тесты	4
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 физической и спортивной подготовленности по видам фитнеса, написание реферата	Собеседование	2
41	5	Овладение основами методов судейства	Собеседование	1.75
42	5	Отработка комплексов упражнений по видам фитнеса: оздоровительный, аэробный, силовой, танцевальный	Тесты	4
43	5	Развитие необходимых физических качеств по видам и направлениям фитнеса	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, написание реферата	Собеседование	2
50	6	Овладение методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Подбор упражнений, комплекса ПГ	Собеседование	2
51	6	Развитие необходимых физических качеств, жизненно необходимых умений и навыков ППФП	Тесты	4
52	6	Развитие ловкости. Отработка специальных упражнений для развития ловкости	Тесты	4

53	6	Отработка упражнений на тренажерах, с гантелями и др.	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	4
			Итого:	195.25

11. Перечень учебно-методического обеспечения для 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 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 и спорт : [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Иваненко, Е. А. Краснов, И. Е. Кабаев [и др.] ; рец.: В. В. Ефимов, Д. В. Шутман ; Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ, С.-Петерб. гос. ун-т телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича. - СПб. : СПбГУТ, 2021. - 229 с. - (дата обращения: 27.12.2021) . - Режим доступа: свободный доступ из сети Интернет,свободный доступ из локальной сети. - Библиогр.: с.229. - ISBN 978-5-89160-238-0 : 1109.52 р.
2. 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. Семенова, Светлана Сергеевна.
   Формирование осанки у девушек в процессе занятий физической культурой : [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по выполнению самостоятельной работы / С. С. Семенова ; рец. Е. А. Краснов ; Федеральное агентство связи, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М. А. Бонч-Бруевича". - СПб. : СПбГУТ, 2017. - 23 с. - 370.06 р.

2. 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.
3. 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. - 47 с. : ил. - 740.13 р.

4. 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.
5. 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 IPRbooks (http://www.iprbookshop.ru)
- ЭБС Лань (https://e.lanbook.com/)
- ЭБС СПбГУТ (http://lib.spbgut.ru)

16. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

16.1. Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины

Важным условием успешного освоения дисциплины «Адаптационная физическая подготовка» 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 и контрольный раздел.

16.2. Подготовка к лекциям

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета, как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку.

Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

16.3. 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.

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. При подготовке к учебным занятиям по дисциплине рекомендуется выполнять физические упражнения и осуществлять физическую активность в режиме каждого дня. 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. Для обучающихся с ограничениями в состоянии здоровья, рекомендуются следующие виды самостоятельных работ: ведение дневника самоконтроля, с целью отслеживания динамики изменений физического здоровья; выполнение тестов для оценки уровня физического состояния организма с целью

исследования физического развития, функциональных показателей, степени подготовленности и состояния здоровья; написание рефератов освобожденным по медицинским показаниям от практических занятий.

16.4. 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).

16.5. 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).

При подготовке к промежуточной аттестации перед каждым тестированием необходимо провести разминку. Для сдачи зачета (тестирования) по дисциплине допускаются студенты, не имеющие пропусков учебных занятий (не более трех – без уважительной причины) в течение семестра. Обучающиеся с ограничениями в состоянии здоровья выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий, показывают теоретические знания, выполняют методико-практические задания, «Мониторинг здоровья студента», защищают реферативную работу. Защита реферата должна показать уровень научно-теоретической подготовленности, языковой грамотности студента, владение понятийным и

терминологическим аппаратом.

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