ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ

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)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор – проректор по учебной работе
_____ Г.М. Машков
«19» 06 2018 г.

Регистрационный №_15.01/379-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

образовательная программа высшего образования

38.03.02 Менеджмент
(код и наименование направления подготовки / специальности)

бакалавр
(квалификация)

Менеджмент в инфокоммуникациях
(направленность / профиль образовательной программы)

очная форма, очно-заочная форма, заочная форма
(форма обучения)

Санкт-Петербург

Рабочая программа дисциплины составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности) подготовки «38.03.02 Менеджмент», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.01.2016 № 7, 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 мотивационноценностного 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.09.02 является дисциплиной по выбору вариативной части блока 1 учебного плана подготовки бакалавриата по направлению «38.03.02 Менеджмент». 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:

Компетенции, установленные ФГОС ВО

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Наименование компетенции
1	ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения

Таблица 2

Код компе-тенции	знать	уметь	владеть
ОК-7	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;;	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни;;	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.;

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Таблица 3

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	328 ЗЕТ	328	70	70	40	70	40	38
Контактная работа с обучающимися		218	54	54	20	54	18	18
в том числе:								
Лекции			-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		218	54	54	20	54	18	18
Лабораторные работы (ЛР)			-	-	-	-	-	-
Защита контрольной работы			-	-	-	-	-	-
Защита курсовой работы			-	-	-	-	-	-
Защита курсового проекта			-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация			-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СРС)		110	16	16	20	16	22	20
в том числе:								
Курсовая работа			-	-	-	-	-	-
Курсовой проект			-	-	-	-	-	-
И / или другие виды самостоятельной работы: подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям, контрольным работам, изучение теоретического материала.		110	16	16	20	16	22	20
Подготовка к промежуточной аттестации			-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации			Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Очно-заочная форма обучения

Таблица 4

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры					
			3	4	5	6	7	8
Общая трудоемкость	328 ЗЕТ	328	56	56	54	54	54	54
Контактная работа с обучающимися		16	2	2	2	2	2	6
в том числе:								
Лекции		12	2	2	2	2	2	2
Практические занятия (ПЗ)		4	-	-	-	-	-	4
Лабораторные работы (ЛР)			-	-	-	-	-	-

Защита контрольной работы		-	-	-	-	-	-
Защита курсовой работы		-	-	-	-	-	-
Защита курсового проекта		-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СРС)	312	54	54	52	52	52	48
в том числе:							
Курсовая работа		-	-	-	-	-	-
Курсовой проект		-	-	-	-	-	-
И / или другие виды самостоятельной работы: подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям, контрольным работам, изучение теоретического материала.	312	54	54	52	52	52	48
Подготовка к промежуточной аттестации		-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

Заочная форма обучения

Таблица 5

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**	
			8	10
Общая трудоемкость	328 ЗЕТ	328	162	166
Контактная работа с обучающимися		4.5	2.25	2.25
в том числе:				
Лекции		4	2	2
Практические занятия (ПЗ)			-	-
Лабораторные работы (ЛР)			-	-
Защита контрольной работы			-	-
Защита курсовой работы			-	-
Защита курсового проекта			-	-
Промежуточная аттестация		0.5	0.25	0.25
Самостоятельная работа обучающихся (СРС)		315.5	155.75	159.75
в том числе:				
Курсовая работа			-	-
Курсовой проект			-	-
И / или другие виды самостоятельной работы: подготовка к лабораторным работам, практическим занятиям, контрольным работам, изучение теоретического материала.		315.5	155.75	159.75
Подготовка к промежуточной аттестации		8	4	4
Вид промежуточной аттестации			Зачет	Зачет

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины.

Таблица 6

№ п/п	**Наименование раздела (темы) дисциплины**	**Содержание раздела**	**№ семестра**		
			очная	**очно-заоч-ная**	**заоч-ная**

1	Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки.	1	3	8
2	Раздел 2. Овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Методы тренировки. Совершенствование координационных способностей.	2	4	8
3	Раздел 3. Развитие основных физических качеств с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка).	3	5	8
4	Раздел 4. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости.	4	6	10
5	Раздел 5. Развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей.	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств. Использование подвижных, спортивных игр.	5	7	10
6	Раздел 6. Приобретение опыта практической деятельности, повышение уровня функциональных и двигательных способностей.	Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики (адаптивные формы).	6	8	10

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 7

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплин	Лек-ции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семи-нары	СРС	Всего часов

1	Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		54			16	70
2	Раздел 2. Овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности.		54			16	70
3	Раздел 3. Развитие основных физических качеств с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.		20			20	40
4	Раздел 4. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.		54			16	70
5	Раздел 5. Развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей.		18			22	40
6	Раздел 6. Приобретение опыта практической деятельности, повышение уровня функциональных и двигательных способностей.		18			20	38
	Итого:	-	218	-	-	110	328

Очно-заочная форма обучения

Таблица 8

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплин	Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семинары	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2	1			54	57
2	Раздел 2. Овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности.	2	0.5			54	56.5
3	Раздел 3. Развитие основных физических качеств с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.	2	0.5			52	54.5
4	Раздел 4. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.	2	1			52	55
5	Раздел 5. Развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей.	2	0.5			52	54.5
6	Раздел 6. Приобретение опыта практической деятельности, повышение уровня функциональных и двигательных способностей.	2	0.5			48	50.5
	Итого:	12	4	-	-	312	328

Заочная форма обучения

Таблица 9

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплин	Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Семинары	СРС	Всего часов
1	Раздел 1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	1				55.75	56.75
2	Раздел 2. Овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности.	0.5				50	50.5
3	Раздел 3. Развитие основных физических качеств с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.	0.5				50	50.5
4	Раздел 4. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.	1				50	51
5	Раздел 5. Развитие физических качеств и совершенствование координационных способностей.	0.5				50	50.5
6	Раздел 6. Приобретение опыта практической деятельности, повышение уровня функциональных и двигательных способностей.	0.5				59.75	60.25
Итого:		4	-	-	-	315.5	319.5

6. Лабораторный практикум

Рабочим учебным планом не предусмотрено

7. Практические занятия (семинары)

Очная форма обучения

Таблица 10

№ п/п	Номер раздела (темы)	Наименование практических занятий (семинаров)	Всего часов

1	1	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки.Двигательная активность (естественная и специально организованная двигательная деятельность человека). Энергозатраты человека (деление по группам). Коэффициент физической активности, как отношение энергозатрат к величине основного обмена. Методы исследования и оценки уровня здоровья. Факторы построения учебно-тренировочного занятия.Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.	54
2	2	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Методы тренировки. Совершенствование координационных способностей. Методические указания при проведении физкультминутки общего и локального воздействия. Методические указания при комплексах вводной гимнастики. Методические указания при занятиях профилактической гимнастикой. Комплекс упражнений общей физической подготовки. Комплексная тренировка физических качеств с использованием тренажеров и без них.	54
3	3	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка).Методики регистрации и оценки объективных показателей самоконтроля.Основные методы самоконтроля (инструментальные, визуальные).Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с последующей коррекцией физических нагрузок.Основные методы исследования физического развития.	20
4	4	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Виды физического состояния человека (устойчивое, текущее и оперативное).Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Формирование общей выносливости. Статическая выносливость.Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка).	54

5	5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств. Использование подвижных, спортивных игр. Методика и средства развития прикладных навыков или психофизических качеств.Основные формы проведения занятий ППФП студентов.Физические упражнения ППФП для самостоятельных занятий во внеучебное время. Упражнения для развития силы (адаптивные формы): упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи); упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Упражнения для развития ловкости , быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения на быстроту, эстафеты.	18
6	6	Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики (адаптивные формы). Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные сигналы. Упражнения на координацию движений.	18
		Итого:	218

Очно-заочная форма обучения

Таблица 11

№ п/п	Номер раздела (темы)	Наименование практических занятий (семинаров)	Всего часов
1	1	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Двигательная активность (естественная и специально организованная двигательная деятельность человека). Энергозатраты человека (деление по группам). Коэффициент физической активности, как отношение энергозатрат к величине основного обмена. Методы исследования и оценки уровня здоровья. Факторы построения учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.	1

2	2	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Методы тренировки. Совершенствование координационных способностей. Методические указания при проведении физкультминутки общего и локального воздействия. Методические указания при комплексах вводной гимнастики. Методические указания при занятиях профилактической гимнастикой. Комплекс упражнений общей физической подготовки. Комплексная тренировка физических качеств с использованием тренажеров и без них.	0.5
3	3	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка). Методики оценки объективных показателей самоконтроля. Основные методы самоконтроля (инструментальные, визуальные). Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с последующей коррекцией физических нагрузок. Основные методы исследования физического развития.	0.5
4	4	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Виды физического состояния человека (устойчивое, текущее и оперативное). Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Формирование общей выносливости. Статическая выносливость. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка).	1
5	5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств. Использование подвижных, спортивных игр. Методика и средства развития прикладных навыков или психофизических качеств. Основные формы проведения занятий ППФП студентов. Физические упражнения ППФП для самостоятельных занятий во внеучебное время. Упражнения для развития силы (адаптивные формы): упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи); упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Упражнения для развития ловкости , быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения на быстроту, эстафеты.	0.5

6	6	Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики (адаптивные формы). Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные сигналы. Упражнения на координацию движений.	0.5
		Итого:	4

Заочная форма обучения

Таблица 12

№ п/п	Номер раздела (темы)	Наименование практических занятий (семинаров)	Всего часов
		Итого:	0

8. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Рабочим учебным планом не предусмотрено

9. Самостоятельная работа

Очная форма обучения

Таблица 13

№ раздела дисципли-ны	Содержание СРС	Форма контроля	Всего часов
1	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки.Двигательная активность (естественная и специально организованная двигательная деятельность человека). Энергозатраты человека (деление по группам). Коэффициент физической активности, как отношение энергозатрат к величине основного обмена. Методы исследования и оценки уровня здоровья. Факторы построения учебно-тренировочного занятия.Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.	Тесты	16

2	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Методы тренировки. Совершенствование координационных способностей. Методические указания при проведении физкультминутки общего и локального воздействия. Методические указания при комплексах вводной гимнастики. Методические указания при занятиях профилактической гимнастикой. Комплекс упражнений общей физической подготовки. Комплексная тренировка физических качеств с использованием тренажеров и без них.	Тесты	16
3	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка). Методики регистрации и оценки объективных показателей самоконтроля.Основные методы самоконтроля (инструментальные, визуальные).Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с последующей коррекцией физических нагрузок.Основные методы исследования физического развития.	Тесты	20
4	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Виды физического состояния человека (устойчивое, текущее и оперативное).Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Формирование общей выносливости. Статическая выносливость.Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка).	Тесты	16

5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств. Использование подвижных, спортивных игр. Методика и средства развития прикладных навыков или психофизических качеств.Основные формы проведения занятий ППФП студентов.Физические упражнения ППФП для самостоятельных занятий во внеучебное время. Упражнения для развития силы (адаптивные формы): упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи); упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Упражнения для развития ловкости , быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения на быстроту, эстафеты.	Тесты	22
6	Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики (адаптивные формы). Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные сигналы. Упражнения на координацию движений.	Тесты	20
		Итого:	110

Очно-заочная форма обучения

Таблица 14

№ раздела дисцип-лины	**Содержание СРС**	**Форма контроля**	**Всего часов**

1	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Двигательная активность (естественная и специально организованная двигательная деятельность человека). Энергозатраты человека (деление по группам). Коэффициент физической активности, как отношение энергозатрат к величине основного обмена. Методы исследования и оценки уровня здоровья. Факторы построения учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.	Тесты	54
2	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Методы тренировки. Совершенствование координационных способностей. Методические указания при проведении физкультминутки общего и локального воздействия. Методические указания при комплексах вводной гимнастики. Методические указания при занятиях профилактической гимнастикой. Комплекс упражнений общей физической подготовки. Комплексная тренировка физических качеств с использованием тренажеров и без них.	Тесты	54
3	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка). Методики оценки объективных показателей самоконтроля. Основные методы самоконтроля (инструментальные, визуальные). Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с последующей коррекцией физических нагрузок. Основные методы исследования физического развития.	Тесты	52

4	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Виды физического состояния человека (устойчивое, текущее и оперативное). Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Формирование общей выносливости. Статическая выносливость. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка).	Тесты	52
5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств. Использование подвижных, спортивных игр. Методика и средства развития прикладных навыков или психофизических качеств. Основные формы проведения занятий ППФП студентов. Физические упражнения ППФП для самостоятельных занятий во внеучебное время. Упражнения для развития силы (адаптивные формы): упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи); упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Упражнения для развития ловкости , быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения на быстроту, эстафеты.	Тесты	52
6	Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики (адаптивные формы). Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные сигналы. Упражнения на координацию движений.	Тесты	48
		Итого:	312

Заочная форма обучения

Таблица 15

№ раздела дисцип-лины	Содержание СРС	Форма контроля	Всего часов
1	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Двигательная активность (естественная и специально организованная двигательная деятельность человека). Энергозатраты человека (деление по группам). Коэффициент физической активности, как отношение энергозатрат к величине основного обмена. Методы исследования и оценки уровня здоровья. Факторы построения учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, координации, выполняемые из различных исходных положений. Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке. Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.	Тесты	55.75
2	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Базовый комплекс упражнений общей физической подготовки. Методы тренировки. Совершенствование координационных способностей. Методические указания при проведении физкультминутки общего и локального воздействия. Методические указания при комплексах вводной гимнастики. Методические указания при занятиях профилактической гимнастикой. Комплекс упражнений общей физической подготовки. Комплексная тренировка физических качеств с использованием тренажеров и без них.	Тесты	50

3	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Круговая тренировка. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка). Методики оценки объективных показателей самоконтроля. Основные методы самоконтроля (инструментальные, визуальные). Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с последующей коррекцией физических нагрузок. Основные методы исследования физического развития.	Тесты	50
4	Методика самооценки уровня и динамики физической подготовленности. Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Виды физического состояния человека (устойчивое, текущее и оперативное). Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Формирование общей выносливости. Статическая выносливость. Упражнения для развития выносливости (адаптивные формы): силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения; беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха (анаэробная и аэробная нагрузка).	Тесты	50
5	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Комплексное занятие: упражнения для развития основных физических качеств. Использование подвижных, спортивных игр. Методика и средства развития прикладных навыков или психофизических качеств. Основные формы проведения занятий ППФП студентов. Физические упражнения ППФП для самостоятельных занятий во внеучебное время. Упражнения для развития силы (адаптивные формы): упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи); упражнения на тренажерах и тренировочных устройствах. Упражнения для развития ловкости , быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Тестовые упражнения на быстроту, эстафеты.	Тесты	50

6	Комплексное занятие: упражнения для развития гибкости, выносливости (адаптивные формы), силы (адаптивные формы), быстроты и ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики (адаптивные формы). Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Силовые упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные сигналы. Упражнения на координацию движений.	Тесты	59.75
		Итого:	315.5

10. 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;

11. 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.

12. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоений дисциплины

12.1. Основная литература:

1. Сахарова, Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Сахарова Е. В. - Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - Б. ц. Книга находится в Премиум-версии ЭБС IPRbooks.

12.2. Дополнительная литература:

1. Марченко, А. Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Марченко А. Л. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-пед. гос. ун-т, 2012. - 193 с. - ISBN 978-5-85094-488-9 : Б. ц. Книга находится в Премиум-версии ЭБС IPRbooks.

13. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

14.1. Программное обеспечение дисциплины:

- Open Office
- Google Chrome

14.2. 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)

15. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

15.1. 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 курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Адаптационная подготовка)», 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.

15.2. 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.

15.3. 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.

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.

15.4. 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 ученика 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 информации 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 подтверждении 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).

15.5. 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. Обучающиеся 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.

16. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 16

№ 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