

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к706) Физическое воспитание и спорт



Мулин В.В., профессор

15.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Физическая культура и спорт**

для специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Составитель(и): к.п.н., доцент, Царева Любовь Васильевна; к.п.н., профессор кафедры, Смоляр Сергей Николаевич; и.о. зав. кафедрой, профессор, Мулин Владимир Васильевич

Обсуждена на заседании кафедры: (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от 09.06.2021г. № 09а

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 15.06.2021 г. № 10

г. Хабаровск
2022 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Мулин В.В., профессор

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Мулин В.В., профессор

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Мулин В.В., профессор

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Мулин В.В., профессор

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 № 215

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачёты с оценкой (курс) 3
контактная работа	2	
самостоятельная работа	66	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	Б1.О.34
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	По окончании освоения данной дисциплины, студент имеет возможность применить свои умения и навыки на практике в будущей профессиональной деятельности, в соответствии с общекультурными компетенциями.
2.2.2	
2.2.3	

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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.

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.

Владеть:

Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекционные занятия.						

1.1	<p>Тема. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. /Лек/</p>	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	
Раздел 2. Самостоятельные занятия.							

2.1	<p>Краткий перечень рассматриваемых вопросов: - Основы здорового образа жизни студента. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания и спорта. Содержание. Модель выпускника ДВГУПС, сформированная на основе применения знаний о здоровом образе жизни, практических умениях и навыках организации занятий ППФК. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Необходимость в приобретении к здоровому образу жизни. Мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в ППФК с установкой на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание. Потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. /Ср/</p>	3	14	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	------	---------------------------------	---	--

2.2	<p>- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор и использование общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений прикладной направленности и элементов из арсенала прикладных видов спорта, имеющих выраженный эффект в развивающем воздействии на специальные компоненты профессионально важных качеств, свойств и функций: в период прохождения учебно-производственных практик (применительно к своей специальности) и в повседневной жизни Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.</p> <p>1. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на развитие профессионально важных физических качеств, применительно к своей профессии и уметь провести его с группой студентов.</p> <p>2. Разработать комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии. Провести данный комплекс с группой.</p> <p>3. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на формирование личностных качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов.</p> <p>4. Составить комплекс упражнений для глаз, а также для лечебной гимнастики для глаз. Описать последовательность, дозировку упражнений и выполнить комплекс.</p> <p>5. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, спортивной, специальной) и продемонстрировать на себе.</p> <p>/Ср/</p>	3	14	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	----	------	---------------------------------	---	--

2.3	<p>- Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p>Задание: определить уровень физического развития с помощью антропометрических индексов. Уровень физической работоспособности с помощью номограммы (оценка массы тела с учетом роста). Самоконтроль с применением функциональных проб (ортостатическая проба, тест Купера, спирометрия, динамометрия, величина пульса в покое и после нагрузки).</p> <p>Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить.</p> <p>/Ср/</p>	3	14	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	0	
2.4	<p>- Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Содержание. Краткая историческая справка о виде спорта. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>Возможные формы организации тренировки в вузе. /Ср/</p>	3	14	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	
2.5	<p>Изучение теоретического материала по учебной и учебно-методической литературе. Подготовка к зачету с оценкой. /Ср/</p>	3	10	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	
Раздел 3. Контроль							

3.1	Выполнение контрольных заданий, контрольных работ, вопросы к зачету с оценкой, тестирование в программе АСТ. /ЗачётСОц/	3	4	УК-7	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л3.1 Э1	0	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	------	------------------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Царева Л.В., Смоляр С.Н.	Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013,

6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Семенов А.М., Эстрин М.С.	Мини-футбол в системе физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013,
Л2.2	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
Л2.3	Бобылев Ю.П., Садовский В.А.	Оздоровительная направленность профессионально ориентированной системы физического воспитания студентов: метод. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
Л2.4	Царева Л.В., Попова А.В.	Формирование профессиональной успешности студентов ДВГУПС средствами физической культуры в соответствии с новым образовательным стандартом: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
Л2.5	Лысыков В.И., Бойко Ю.И.	Легкая атлетика как одно из средств самостоятельной подготовки студентов вуза: метод. пособие по организации самост. занятий	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.6	Царева Л.В., Смоляр С.Н., Мулин В.В.	Подвижные игры в профессиональной физической культуре студентов вузов железнодорожного транспорта: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.7	Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В.	Спортивные игры в структуре элективных занятий дисциплины "Физическая культура": учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2016,
Л2.8	Царева Л.В., Закорко О.Е., Смоляр С.Н., Мулин В.В.	Профессионально-прикладная направленность плавательной подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2020,

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Физическая культура: метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013,

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)		
Э1	Электронный каталог научно-технической библиотеки ДВГУПС	http://ntb.festu.khv.ru/
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)		
6.3.1 Перечень программного обеспечения		
АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц. АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372		
Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367		
Free Conference Call (свободная лицензия)		
Zoom (свободная лицензия)		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем		
1. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - http://www.garant.ru		
2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru		

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)		
Аудитория	Назначение	Оснащение
412	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели: столы, стулья, мультипроектор, доска меловая настенная , экран рулонный настенный
343	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
3322	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
3317	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
249	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
1303	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
423	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. зал электронной информации	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
201	Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы	столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС, проектор
201/1	Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы	столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Самостоятельная работа студента является важным элементом изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».</p> <p>Усвоение материала на лекционных, практических (методико-практические, учебно-тренировочные, контрольные) занятиях и в результате самостоятельной работы и изучение отдельных вопросов дисциплины позволит студенту подойти к промежуточному контролю подготовленным и потребует лишь повторения пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно, полученные из различных источников, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.</p> <p>Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт», студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения обязательных контрольных тестов физической подготовленности, контрольных заданий для самостоятельной работы, контрольных вопросов в программе АСТ.</p> <p>Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения</p>

рекомендованной литературы, выполнения письменных заданий, изучение контрольных вопросов. При подготовке к зачету с оценкой необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, образовательные Интернет-ресурсы.

К промежуточной аттестации по дисциплине (дифференцированному зачету) необходимо готовится систематически на протяжении всего периода изучения дисциплины. Студенту рекомендуется также в начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами контрольных занятий;
- учебниками, пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету с оценкой.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Рассмотрим пример выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа состоит из 2 практических заданий и пяти контрольных вопросов.

Задание 1.

Определить работоспособность в покое и при нагрузке (ЧСС в покое, при работе, в восстановлении). Продемонстрировать на себе.

Задание 2.

Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

Например: 1. Простейшие пробы в покое и при нагрузке (проба Мартине, проба Руфье)

Задача всех проб и методических приемов сводится к определению общей физической и спортивной подготовки.

Рассмотрим описание пробы МАРТИНЭ

Последовательность проведения:

1. Определить пульс за 1 мин в положении стоя;
2. Сделать 20 приседаний в медленном темпе в течение 30 секунд с вытягиванием рук вперед (корпус не наклонять!);
3. Сразу после приседаний снова определить пульс за 1 мин.

Оценка результатов теста. Восстановление пульса на 4-5 мин. - хорошая реакция организма на нагрузку.

- Восстановление пульса на 6-7 мин. - средняя реакция организма на нагрузку.

- Восстановление пульса около 10 мин. - плохая реакция организма на нагрузку.

Требования к оформлению плана конспекта.

Указать: цель, задачи, время, место проведения, дополнительное оборудование.

Теперь рассмотрим задание № 2 контрольной работы «Составление плана-конспекта занятия»

Подготовительная часть примерно длится по времени (10-15 мин)

Задачи: общее укрепление организма и его подготовка к предстоящей более напряженной работе в основной части занятия.

Содержание: ОРУ и разогревающие упражнения, подготовительные упражнения.

Основная часть (30-60 минут)

Задачи: формирование и совершенствование профессионально важных функциональных систем, физических и психических качеств.

Содержание: Упражнения для овладения профессионально важными навыками и умениями, развитие физических качеств.

Заключительная часть (5-10 минут)

Задачи: снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние

Содержание: медленный бег в спокойном темпе (3-6мин), ходьба (2-4мин), упражнения на расслабление, внимание.

План конспект пример (общий вид)

№п/п Содержание Дозировка ОМУ

(общие метод. указания)

1.Подготовительная часть (10-15 мин.)

1. Построение 30 сек Сообщение темы и задач занятия

Ходьба на носках, руки вверх. 20-30 сек Спина прямая.

2. Основная (40-50 мин.)

1. И.п.-лежа на спине, руки за головой;

1.-подъем туловища в положение сидя

2.-и.п. 18-20 раз. Стопы от опоры не отрывать, локти широко раскрыты, подбородок вверх.

3. Заключительная (5-10 мин)

1.Игра на внимание

(описание игры) 4-5 мин. Правила игры

2. Построение Домашнее задание

(повторить упражнения на...)

Примерное описание упражнения

И.п.- о.с., руки на пояс;

1. – наклон головы вперед,

2. – наклон головы назад,

3. – наклон головы влево,

4. – наклон головы вправо.

И.п. – ноги врозь, руки на пояс;

1-4. - круговые движения тазом влево,

5-6. - круговые движения тазом вправо.

Выполнение комплексов по ППФП студентами различных направлений подготовки и специальностей является одной из форм самостоятельной работы.

При составлении и выполнении данных комплексов должны строго соблюдаться методические принципы: доступность, индивидуализация, систематичность, постепенное повышение требований.

При составлении комплексов необходимо руководствоваться следующими правилами: включать в комплекс преимущественно упражнения, наиболее эффективно содействующие решению задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и развитию основных двигательных качеств; соблюдать при подборе и применении упражнений принцип чередования нагрузки на отдельные органы, системы и мышечные группы; составляя комплекс, придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения и снижения физической и психической нагрузки, выдерживая физиологическую нагрузку.

Подготовка к зачету с оценкой.

При подготовке необходимо ориентироваться на просмотр мультимедийных презентаций и документальных видеоматериалов, которые представлены в яркой форме, предусматривающей также эстетическое и эмоциональное воздействие, создающее у студентов общее представление об изучаемой дисциплине.

При подготовке к сдаче практических и контрольных занятий студентам необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.