

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

26.05.2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Физическая культура и спорт**

для направления подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

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

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

Протокол от 18.05.2022г. № 7

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 26.05.2022 г. № 5

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 28.02.2018 № 144

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

**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 в семестрах:
в том числе:		зачёты с оценкой 7
контактная работа	32	
самостоятельная работа	40	

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	18 1/6			
Неделя	18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

### 1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Физическая культура 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 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.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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.

### 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 №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.</p> <p>Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>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>	7	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1	0	
-----	--	---	---	------	---------------------------------	---	--

1.2	<p>Тема №2. 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.</p> <p>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 приобщении 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.</p> <p>/Лек/</p>	7	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1	0	
	<b>Раздел 2. Практические занятия</b>						

2.1	<p>Методико-практические занятия. Тема. 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>/Пр/</p>	7	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1	0	
-----	---	---	---	------	--------------------------------------	---	--

2.2	<p>Тема. 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. /Пр/</p>	7	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
-----	--	---	---	------	----------------------------	---	--



2.3	<p>Учебно-тренировочные занятия. Тема. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. 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. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Раздел: легкая атлетика. Совершенствование профессионально значимых качеств и психофизических функций (скоростно-силовые качества, специальная и общая выносливость), а также личностных свойств и качеств. Эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач. /Пр/</p>	7	4	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1	0	<p>Занятия с применением затрудняющих условий. Эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Информационные системы и технологии» (Л 2.7 стр. 103-112)</p>
-----	--	---	---	------	--------------------------------	---	--

2.4	Раздел: спортивные и подвижные игры. Совершенствование профессионально значимых качеств и психофизических функций (быстроты, ловкости, координации движений), а также личностных свойств и качеств (инициативность, самостоятельность, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, внимание). Совершенствование элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. мини-футбола. /Пр/	7	6	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Информационные системы и технологии» (Л 2.7 стр. 103-112)
2.5	Раздел: гимнастика. Совершенствование профессионально значимых качеств и психофизических функций, а также личностных свойств и качеств Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и мышц живота с отягощением для воспитания качеств, специально-прикладной направленности. Совершенствование упражнений динамического, статического равновесия, координации, ловкости. /Пр/	7	4	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1	0	
2.6	Раздел: плавание. Совершенствование профессионально значимых качеств и психофизических функций (общей и специальной выносливости), а также личностных свойств и качеств (настойчивость, упорство, волевые качества). Совершенствование элементов техники плавания кролем на груди, на спине. Формирование знаний о содержании прикладного плавания. Совершенствование техники ныряния в длину и глубину, выполнение приемов оживления тонущего (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца). /Пр/	7	4	УК-7	Л1.1Л2.9Л3.1 Э1	0	

2.7	Контрольные занятия. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.).  /Пр/	7	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
2.8	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.).  /Пр/	7	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
2.9	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	7	2	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9Л3.1 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>							
3.1	Задание для самостоятельной работы: 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). Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить. /Ср/	7	6	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
3.2	- Составить текст «формул» саморегуляции для освоения техники двигательных действий (на примере плавания). Опробовать на себе и на группе студентов (под руководством преподавателя). /Ср/	7	6	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.9Л3.1 Э1	0	
3.3	- Составить текст «формул» для овладения приемами саморегуляции состояния эмоциональной напряженности. Разработать текст «формул» самоубеждения и самоприказов, связанных с мобилизацией волевых усилий в борьбе с утомлением (на примере проплывания дистанции 500 м). /Ср/	7	4	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.5 Л2.9Л3.1 Э1	0	
3.4	- Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с целью повышения общей работоспособности /Ср/	7	4	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	0	

3.5	- Составить основные схемы эффективных тактических действий своей волейбольной команды против команды соперника, если известны их основные тактические действия и приемы. Проверить правильность приемов на практике. /Ср/	7	4	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	
3.6	- Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на развитие профессионально важных физических качеств, применительно к своей профессии и уметь провести его с группой студентов. /Ср/	7	4	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1	0	
3.7	- Разработать комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях. /Ср/	7	4	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1	0	
3.8	- Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на формирование личностных качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях. Подготовка к зачету с оценкой. /Ср/	7	8	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1	0	
3.9	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /ЗачётСОц/	7	0	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9Л3.1 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельно й работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ.

## 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	Письменский И.А.	Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата	Москва: Изд-во "Юрайт", 2016,

#### 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	Царева Л.В., Смоляр С.Н.	Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013,
Л2.3	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
Л2.4	Бобылев Ю.П., Садовский В.А.	Оздоровительная направленность профессионально ориентированной системы физического воспитания студентов: метод. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.5	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,
Л2.6	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,
Л2.7	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,
Л2.8	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,
Л2.9	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 НТБ ДВГУПС	<a href="http://ntb.festu.khv.ru/">http://ntb.festu.khv.ru/</a>
----	--------------------------------	---

**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
Спорт-комплекс	Бассейн	стартовые тумбочки; волногасительные дорожки; информационное электронное табло (время, температура воды, воздуха); электронный настенный секундомер; механический настенный секундомер; скамейки; гимнастические лавки; спасательные круги; страховочные шести; плавательное оборудование (доски, лопатки, амортизационные шнуры, ласты, очки и маски для плавания); оборудование для игр на воде (мячи, круги, жилеты, пояса для аква-аэробики); акустическая звуко - усиливающая аппаратура; музыкальный центр
Спорт-комплекс	Зал тяжёлой атлетики	кондиционер; музыкальный центр; зеркала; электронные весы; помосты; стойки соревновательные для пауэрлифтинга; стойки для жима лёжа; скамьи Скотте; римский стул; тренажёр Гаккисшмидта; тренажёр для жима ногами; тренажёр для разгибания ног сидя; тренажёр для сгибания ног лёжа; тренажёр для сведения и разведения ног; тренажёр Смита; кроссовер; блочные тренажёры; скамьи наклонные; комплекты штанг для пауэрлифтинга; грифы
Спорт-комплекс	Универсальный зал	баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетка, волейбольные тренажеры, информационное электронное табло, акустическая информационная система, скамейки, мячи, скакалки
Спорт-комплекс	Зал бокса	кондиционер, зеркала, музыкальный центр, механические весы, ринг, боксерские мешки, настенные боксерские подушки, платформы для пневмогруши, перекладина, шведская стенка, навесные брусья, скамейки, штанга в комплекте
Спорт-	Стадион	Футбольное поле (искусственная трава); беговые дорожки; ворота;

Аудитория	Назначение	Оснащение
комплекс		трибуна; защитная сетка. Открытая площадка для пляжного волейбола. Открытая волейбольная площадка. Открытая баскетбольная площадка. Открытая площадка для стритбаскета
Спорт-комплекс	Манеж	покрытие Ригупол с разметкой; беговые дорожки; легкоатлетические барьеры; шведская стенка; тренажёры; штанга в комплекте (стойка, скамейка, гриф, диски); мини-футбольные ворота; теннисные столы; скалодром
357	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	проектор мультимедиа, компьютер с монитором, интерактивная доска, система акустическая, видеокамера для прямой трансляции лекций в интернет, комплект мебели, доска меловая
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
Спорт-комплекс	Зал 3	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
Спорт-комплекс	Зал 5	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
Спорт-комплекс	Зал 6	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельная работа студента является важным элементом изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». 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.

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.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения 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.

При подготовке к лекционным занятиям 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.

Практические занятия.

Практические занятия обеспечивают, прежде всего, приобретение опыта для совершенствования физкультурно-спортивных навыков с целью развития самостоятельности, с помощью которой можно достичь высокого уровня развития психофизических способностей. Важно в период обучения выработать самостоятельность в двигательной деятельности, определить средства, методы и формы.

Средства и методы тренировки обеспечивают выполнение задач учебно-тренировочного процесса. Основными средствами физического развития являются: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические требования труда и быта; физические упражнения, которые должны использоваться комплексно, во взаимном сочетании.

На учебных занятиях студенты, занимаясь физическими упражнениями, получают определенную нагрузку. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Ее можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью выполнения определенного объема нагрузки.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

При проведении индивидуальных занятий должны выполняться следующие требования: прохождение медицинского освидетельствования в поликлинике университета перед началом и затем не реже одного раза в год; ведение дневника самоконтроля; во всех случаях нежелательных отклонений в самочувствии и состоянии здоровья, а также после перенесенных заболеваний обращаться к врачу за разрешением продолжить занятия; определение цели занятий и ее соответствие физическому состоянию организма занимающегося; рациональное планирование объема и интенсивности физической нагрузки с умственной учебной нагрузкой; выполнение методических принципов спортивной тренировки, особенно систематичности, доступности, постепенности; проведение предварительного текущего и итогового учета результатов занятий с записью данных в личный дневник самоконтроля.

В процессе регулярных индивидуальных занятий могут проводиться эпизодические мероприятия, например, туристские походы, спортивные соревнования. Индивидуальные занятия принесут больше пользы, если занимающиеся овладели методическими знаниями, умениями и навыками на учебных занятиях по физическому воспитанию, а также на консультациях у преподавателей.

К разделу организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, видами спорта различной направленности относится вопрос планирования объема и интенсивности физических нагрузок с учетом умственной деятельности студента. Целью перспективного планирования является определение путей и уточнение задач увеличения объема и интенсивности общей физической нагрузки (или тренировочной нагрузки) в сочетании с умственной и физической работой. От исходного (нулевого) уровня увеличение до 20-30 % в первый год, а на следующий год - примерно 60% и т.д.

Студентам при планировании и проведении тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов и объем, и интенсивность следует снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Сочетанию умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

Контрольные занятия.

Измерения, тесты и пробы должны быть разнообразными и систематическими, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и слежению за динамикой его показателей.

Оптимальной может считаться оздоровительная программа, в которой предусмотрены режим и массаж, дыхательная гимнастика и двигательная нагрузка, закаливание и аутотренинг, а также упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и выносливости.

Тестирование в физическом воспитании представляет собой для студентов увлекательный процесс, где можно посостязаться, используя простейшие приборы (динамометр, спирометр, мерную ленту, секундомер и др.), в силе, жизненной емкости легких, развитии грудной клетки, задержке дыхания, в развитии физических качеств и т. д. А главное в мониторинге – отслеживать динамику этих показателей в процессе обучения. (Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов : учебное пособие / С.Н. Смоляр, Л.В. Царева, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014).

С целью лучшего понимания и более качественного усвоения учебного материала, а также для большей наглядности занимающиеся должны построить графики показателей по каждому виду индексов на начало и конец семестра. Графики необходимо составлять на протяжении всего процесса обучения физическому воспитанию, а в идеале – и после окончания вуза. В данном случае студент также может контролировать динамику своего развития не только поэтапно, но и по годам обучения и вносить коррективы в свою подготовку.

На контрольных занятиях через опрос, наблюдение и тестирование оценивается количественно и качественно результаты тренировочной деятельности за определенный период. Оценивается, прежде всего, приобретенный уровень знаний, умений и навыков, что позволяет создать целостное системное представление по дисциплине «Физическая культура и спорт».

С помощью тестирования определяются функциональные возможности организма, выявляются слабые звенья адаптации к физическим нагрузкам, уточняется диагностика отклонений в состоянии здоровья, осуществляется контроль за динамикой функционального состояния на отдельных этапах учебного процесса, что позволяет вносить необходимые коррективы в ходе учебного процесса. Контроль желательнее проводить в начале и в конце месяца, семестра. Студенты специального отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки является посещаемость и улучшение показателей тестов в процессе обучения. Студенты специальных медицинских групп выполняют определенные тесты для оценки их физической подготовленности.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме вопросов и ответов, бесед, а также самостоятельно изучают специальную литературу. В конце семестра они сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и пишут реферат.

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно из перечня тем, которые даны в конце программы дисциплины. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем.

Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко студент усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения.

Последовательность подготовки реферата следующая:

1. Выбор темы реферата.
2. Определение его структуры, содержания, методики выполнения, поиск и изучение литературы по теме, перевод иноязычных источников, подготовка библиографии.

3. Подготовка первого варианта работы;
4. Разработка концепции реферата;
5. Формулирование основных положений и выводов;
6. Литературная и редакционная обработка текста.
7. Представление подготовленного текста преподавателю.
8. Доработка, устранение отмеченных преподавателем недостатков и подготовка реферата к заслушиванию и обсуждению на занятии.

Методические указания к написанию реферата.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Работа выполняется по теме и по плану, согласованным преподавателями кафедры «Физическое воспитание и спорт» во время отведенных для этого регулярных консультаций. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

В зависимости от содержания темы реферат может содержать 10-15 страниц машинописного текста. Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом: 1-я страница - титульный лист; 2-я страница - план реферата, далее – введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 5 источников, не позднее 10-летней давности).

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать анализ изученной студентом литературы, изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам.

Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования. По дискуссионным вопросам обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Итоговый (рубежный) контроль знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого семестрового модуля учебной программы, подводятся итоги учебной деятельности студентов, которые заключаются в выставлении преподавателем рейтинга в журнал и в программу АСУ.

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

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.

1. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
2. Олимпийское движение в 3-м тысячелетии.
3. История олимпийских игр.
4. Значения физической культуры для здоровья человека.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни.
6. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
7. Реакция организма на различные физические нагрузки.
8. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
9. Место физической культуры в процессе самосовершенствования человека.
10. Вредные и полезные привычки влияющие на деторождение.
11. Двигательный режим беременной женщины.
12. Послеродовая реабилитация средствами физической культуры.
13. Здоровый образ жизни студента - миф или реальность?
14. Спортивная борьба в программе Олимпийских игр,
15. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. История развития плавания в России.
17. История Олимпийского движения.
18. Первые Олимпийские чемпионы по плаванию.
19. Физические упражнения - комплект здорового образа жизни человека.
20. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
21. Влияние физической культуры на гармоничное развитие студенческой молодежи.
22. Физическая культура в вузе, как неотъемлемая часть профессионального образования.
23. Ценностные ориентации и место физической культуры в жизни студентов.
24. Современное отношение к здоровью и вредные привычки молодежи.
25. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
26. Физическое самовоспитания и самосовершенствование, как условие здорового образа жизни.
27. Роль и место двигательной активности в режиме дня студента.
28. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
29. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека различным условиям внешней среды средствами физической культуры.
30. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
31. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузок.



33. Методики овладения эффективными и экономичными жизненно важными умениями и навыками.
  34. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
  35. Физическая подготовка в системе воспитания культуры человека.
  36. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки специалистов железнодорожного транспорта.
  37. Основы физического воспитания молодой семьи.
  38. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
  39. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
- 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.
1. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
  2. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматике, связи и телекоммуникации.
  3. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
  4. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.
  5. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
  6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
  7. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
  8. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
  9. Физическая подготовленность студентов.
  10. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
  11. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.
  12. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних желез внутренней секреции.
  13. Лечебная физическая культура при заболеваниях мышечной системы.
  14. Лечебная физическая культура при заболеваниях костной системы человека.
  15. Лечебная физическая культура при заболеваниях зрения.
  16. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
  17. Развитие физических качеств на занятиях спортивной борьбой.
  18. Развитие гибкости у пловцов.
  19. Способы развития выносливости у пловцов.
  20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
  21. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
  22. Индивидуальный подход в планировании физических нагрузок.
  23. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
  24. Гибкость, как одно из основных физических качеств человека.
  25. Особенности проведения академических занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
  26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период.
  27. Комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
  28. Самооценка и анализ выполненных обязательных тестов по общей физической подготовки за период обучения студентов.
  29. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
  30. Основные формы самостоятельных занятий студентов и методика самостоятельных занятий по избранному виду спорта.
- Владеть:
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1. Особенности проведения производственной гимнастики для различных специальностей железнодорожного транспорта.
  2. Методика формирования силы.
  3. Методика формирования ловкости.
  4. Методика формирования выносливости.
  5. Методика формирования скоростных качеств.
  6. Двигательная активность и физическое развитие человека.
  7. Особенности развития двигательных качеств в студенческом возрасте.
  8. Нетрадиционная методика развития двигательных качеств.
  9. Эволюция проведения соревнований по спортивной борьбе.
  10. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе.
  11. Методы регулирования психоэмоционального состояния человека.
  12. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы).

13. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
14. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
15. Методика индивидуально направленного развития отдельных физических качеств.
16. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для людей с ослабленным здоровьем.
17. Методика проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями студента специальной медицинской группы.
18. Средства и методы мышечного расслабления.
19. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
20. Методика индивидуального направленного развития отдельных физических качеств.
21. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
22. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
23. Основы методики самомассажа.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Виды самостоятельной работы студентов:

Семестр Вид самостоятельной работы.

- 7 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). Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить.
- Составить текст «формул» саморегуляции для освоения техники двигательных действий (на примере плавания). Опробовать на себе и на группе студентов (под руководством преподавателя).
  - Составить текст «формул» для овладения приемами саморегуляции состояния эмоциональной напряженности. Разработать текст «формул» самоубеждения и самоприказов, связанных с мобилизацией волевых усилий в борьбе с утомлением (на примере проплывания дистанции 500 м).
  - Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с целью повышения общей работоспособности
  - Составить основные схемы эффективных тактических действий своей волейбольной команды против команды соперника, если известны их основные тактические действия и приемы. Проверить правильность приемов на практике.
  - Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на развитие профессионально важных физических качеств, применительно к своей профессии и уметь провести его с группой студентов.
  - Разработать комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях.
  - Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на формирование личностных качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях. Подготовка 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: Задание 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.

Самостоятельная работа состоит из 2 практических заданий.

Задание 2.

Составить комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии.

Требования к оформлению плана конспекта.

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

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.

Задание 2.

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.

Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Требование комплексности решения взаимосвязанных физических (соматических), психологических и социальных проблем студентов с инвалидностью опорно-двигательного аппарата в период обучения в вузе обусловлено, как минимум, необходимостью повышения работоспособности и устойчивости к большим учебным и к дальнейшим трудовым нагрузкам и стрессогенным факторам во время учебы, а затем и трудовой деятельности, улучшения здоровья и физического развития, привития культуры поддержания здоровья и приверженности здоровому образу жизни.

Непременным и определяющим условием всесторонней реабилитации, социальной адаптации и повышения двигательной активности инвалидов являются занятия физкультурой и спортом. Кафедра физического воспитания и спорта должна обеспечить высокий уровень проведения в режиме учебного дня ежедневные учебные и внеучебные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, создать условия для того, чтобы каждый студент научился плавать, мог выполнять установленные спортивные нормативы, изучал основы гигиены и поддерживал свой организм в хорошем состоянии.

В целях интеграции физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья должны проводиться в общей системе: в тех же спортивных залах, бассейне и на спортивных игровых площадках, где занимаются здоровые студенты, под руководством преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

При инвалидности большое значение приобретает принцип наглядности. Наглядные примеры помогают создать правильное представление как об изучаемых физических упражнениях и спортивной технике, так и в целом о схеме тела и структуре движений, необходимых для восстановления нарушенных двигательных функций, а также способствуют воспитанию волевых качеств. Поэтому очень важно, чтобы инвалиды с нарушением функций опорно-двигательного аппарата занимались совместно с не инвалидами. На совместных занятиях перед глазами всегда находится здоровый образец тела и движения, в любой момент можно получить показ правильной техники выполнения упражнения и нужный совет. И это заставляет инвалида тянуться к казалось бы недоступному, к норме, проявлять больше усилий, не бояться физической нагрузки.

Занятия проводятся индивидуально или в группах не более 10 человек, смешанных или сформированных по типу функционального нарушения. В индивидуально-групповом подходе занятие организует и ведет тренер или преподаватель, а ассистенты работают индивидуально со студентами под руководством преподавателя либо выполняют вспомогательные

функции по установке оборудования и инвентаря.

Смешанные группы могут создаваться по индивидуальным (не игровым) видам спорта, таким как плавание (на специально выделенной дорожке), армрестлинг, фитнес, шейпинг, дартс, пауэрлифтинг, жим штанги лежа и др. Занятия в смешанных группах и с участием здоровых студентов играют большую социальную роль.

Занятия могут проводиться и самостоятельно по рекомендациям преподавателя. Вне зала это могут быть утренняя гигиеническая гимнастика, прогулка, ближний туризм, занятия со свободными отягощениями или на тренажерах и т. д. Таким образом, в целях интеграции физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия со студентами с нарушением функций опорно-двигательного аппарата должны проводиться в общей системе: в тех же спортивных залах, бассейне и на спортивных игровых площадках, где занимаются здоровые студенты, и под руководством преподавателей кафедры физического воспитания и спорта вуза, прошедших соответствующую переподготовку для индивидуальной, индивидуально-групповой или групповой работы с этой категорией студентов.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья при планировании и проведении тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов и объем, и интенсивность следует снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. Сочетанию умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

Студенты – инвалиды выполняют доступные контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

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.