

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к706) Физическое воспитание и спорт

ав. кафедрой  
з"ФВиС" Клименко



06.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Физическая культура и спорт**

для направления подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

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

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

Протокол от 17.05.2023г. № 9

Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол

---

---

**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 ав. кафедрой з"ФВиС" Клименко В.А.

---

---

**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 ав. кафедрой з"ФВиС" Клименко В.А.

---

---

**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 ав. кафедрой з"ФВиС" Клименко В.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от \_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой ав. кафедрой з"ФВиС" Клименко В.А.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 929

Квалификация **бакалавр**

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		
Вид занятий				
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.06
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.2	<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.
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.</p> <p>Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента 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>	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	
	<b>Раздел 2. Самостоятельные занятия.</b>						

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 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>/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</p> <p>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.</p> <p>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	Л1.1Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 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 Л2.7Л3.1 Э1	0	
	<b>Раздел 3. Контроль</b>						



3.1	Выполнение контрольных заданий, контрольных работ, вопросы к зачету с оценкой, тестирование в программе АСТ. /Зачёт СОц/	3	4	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 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	Закорко О.Е., Черябкин Л.В.	Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине " Физическая культура " для студентов неспециализированных вузов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012,
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,

#### 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		<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
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)

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 готовиться 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; составлять комплекс, придерживаясь 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.

## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Направление: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль): Технологии виртуальной и дополненной реальности

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Формируемые компетенции:

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Экзамен или зачет с оценкой
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо

Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично
-----------------	---	---------

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельно-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

**2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета**

Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой.

Компетенция УК - 7:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.
3. Ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентация.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
5. Профессиональная направленность физической культуры.
6. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
7. Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.
8. Физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм человека и его функциональные системы.
10. Саморегуляция и совершенствование организма.
11. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
12. Дать определение понятия: спорт как средства повышения физической, психической подготовленности.
13. Зачем нужны модельные характеристики спортсмена.
14. Что дает избранный вид спорта для организма?
15. Структура волевых качеств у спортсменов разных видов спорта.
16. Прикладные виды спорта и их классификация.
17. Формы организации занятий, методы и средства тренировки,
18. Физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса.
19. Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий.
20. Планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.
21. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
22. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
23. Диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения - тесты).
24. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
25. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
26. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
27. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда.
29. Профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор.
30. Производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время,
31. Профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;
32. Прикладные физические, психофизические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта.
33. Воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
34. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
35. Дать характеристику возможностей здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
36. Ваше отношение к здоровью, самооценка и отражение в реальном поведении личности.
37. Каковы Ваши ценностные ориентации на здоровый образ жизни?
38. Определите сущность и значение использования психопрофилактики и саморегуляции в вашей жизнедеятельности.
39. Раскройте модель выпускника вуза, сформированную на основе применения знаний и практических действий по обеспечению здорового образа жизни, ПФК и психогигиенической саморегуляции применительно к своей специальности.

### **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

### Примерные практические задачи (задания) и ситуации

#### Компетенция УК - 7:

1. 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.

2. Составить текст «формул» саморегуляции для освоения техники двигательных действий (на примере плавания). Опробовать на себе и на группе студентов (под руководством преподавателя).

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 проплыwania дистанции 500 м).

4. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с целью повышения общей работоспособности

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.

6. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на развитие профессионально важных физических качеств, применительно к своей профессии и уметь провести его с группой студентов.

7. Разработать комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях.

8. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на формирование личностных качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях.

#### 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

##### 3.1. Примерные задания теста

###### Задание 1 УК - 7:

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- периодичностью и длительностью занятий;
- интенсивностью и характером используемых средств;
- режимом работы и отдыха;
- периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

###### Задание 2 УК - 7:

Приведите в возрастающей последовательности...:

Определите последовательность периодов работоспособности студентов во время занятий

1. период вработывания
2. период оптимальной (устойчивой работоспособности)
3. период полной компенсации
4. период неустойчивой компенсации
5. период снижения работоспособности

###### Задание 3 УК - 7:

Приведите соответствие

воспитание физических качеств	процесс воспитания физических качеств и овладения
жизненно важными движениями	
физическое образование	процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
физическая подготовка	целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
физическая культура	

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:



Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

**4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.**

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительн	Удовлетворитель	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам.	Значительные погрешности.	Незначительные погрешности.	Полное соответствие.
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию.	Незначительное несоответствие критерию.	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер.
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.