

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к706) Физическое воспитание и спорт

Зав. кафедрой

"ФВиС", к.п.н., доцент



07.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Физическая культура и спорт

46.03.02 Документоведение и архивоведение

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

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

Протокол от 18.05.2022г. № 7

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

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 Зав. кафедрой "ФВиС", к.п.н., доцент 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 Зав. кафедрой "ФВиС", к.п.н., доцент 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 Зав. кафедрой "ФВиС", к.п.н., доцент Клименко В.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Зав. кафедрой "ФВиС", к.п.н., доцент Клименко В.А.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.10.2020 № 1343

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			
Неделя	18			
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.06
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	По окончании освоения данной дисциплины, студент имеет возможность применить свои умения и навыки на практике в будущей профессиональной деятельности, в соответствии с общекультурными компетенциями.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТВЕТСТВЕННЫХ 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.</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства адаптивной 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.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>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.</p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации адаптивного физического воспитания в высшем учебном заведении. /Лек/</p>	7	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1	0	<p>Использование методов: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.;</p> <p>- невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (кольцевой) азбуки для лиц со слуховыми отклонениями;</p> <p>- сопряженной речи – одновременно и созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	------	--------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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. 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 адаптированная для лиц с ограниченными возможностями здоровья, её цели и задачи. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена с ограниченными возможностями здоровья. /Лек/</p>	7	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1	0	<p>Использованные методы: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.;</p> <p>- невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (кольцевой) азбуки для лиц со слуховыми отклонениями;</p> <p>- сопряженной речи – одновременно и созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>
	Раздел 2. Практические занятия						

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 адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья. 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 и нозологических заболеваний. /Пр/</p>	7	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1	0	<p>Использованные методы: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.; - сопряженной речи – одновременно и созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	------	-------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 и с учетом нозологических заболеваний. Планирование и управление самостоятельными занятиями. 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). Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить. /Пр/</p>	7	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	<p>Использование методов: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.;</p> <p>- невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (кольцевой) азбуки для лиз со слуховыми отклонениями;</p> <p>- сопряженной речи – одновременно созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	------	------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Раздел: легкая атлетика. Доступные виды занятий. Совершенствование элементов в легкой атлетике. Совершенствование профессионально значимых качеств и психофизических функций (скоростно-силовые качества, специальная и общая выносливость), а также личностных свойств и качеств. Методические особенности обучения спортивной ходьбы, скандинавской ходьбы. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке. Ходьба с изменением скорости, поворотами и остановками. Ходьба через барьеры и препятствия. Ходьба с манипулированием предметами. Ходьба без зрительного контроля. /Пр/</p>	7	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1	0	<p>Занятия с применением затрудняющих условий. Доступные эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентам с ограниченными возможностями и здоровья разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Документоведение и архивоведение» (Л2.7 стр. 54-69) Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной</p>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	------	-------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p> <p>Ориентация при занятиях спортом инвалидов с полной или частичной потерей зрения обеспечивается использованием в качестве ориентиров для направления движения звуковых маяков, устройством вдоль дорожек для бега или разбега перед прыжком полос ориентации с фактурной поверхностью покрытия и яркой контрастной окраской шириной не менее 1,5 м, размещаемых между кромкой площадки и полосой безопасности, выделением цветом и фактурой поверхности покрытия поворотов беговых дорожек, зон стартов и финишей, толкательных зон при прыжках.</p>
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.4	<p>Раздел: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с облегченными условиями проведения. Повышение адаптационно-компенсаторных возможностей, развитие координационных, силовых и скоростных способностей, сенсорных и психодинамических качеств, формирование активного стремления к общению и социализации оптимизацию эмоционального состояния.</p> <p>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. Спортивные игры по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры с различными предметами, с мячом или летающей тарелкой и др.</p> <p>Игры с ходьбой с бегом, прыжками, перелезанием, игры с элементами футбола и другие. /Пр/</p>	7	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	<p>Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов с ограниченным и возможностям и здоровья разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Документоведение и архивоведение» (Л2.7 стр. 54-69)</p> <p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.</p> <p>В спортивных залах, предназначенных для занятий людей с полной или частичной потерей зрения, следует предусматривать звукопоглощающие акустические потолки, а также в стенах</p>
-----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	------	-------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

							залов - обшивку мягкими и упругими материалами на высоту не менее 2 м от пола и установку горизонтальных поручней; не допускается для этой категории инвалидов использования отдельных площадок и зон, выделенных в многосекционных залах перегородками, не обеспечивающими акустической изоляции.
2.5	<p>Раздел: гимнастика. Доступные виды занятий.</p> <p>Разучивание комплекса специальных упражнений с гантелями, эспандерами, штангой, дисками, упражнениям на специальных тренажерах (с учетом уровня ампутации и изменений функционального состояния организма), предназначенные для комплексного воздействия на опорно-двигательный аппарат.</p> <p>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/</p>	7	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>

2.6	<p>Раздел: плавание. Доступные виды плавания. 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 и оздоровительного плавания. Совершенствование техники доступных способов плавания, ныряния в длину и глубину, выполнение приемов оживления тонущего (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца). Коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур. Развитие силы мышц, координационных способностей, повышения иммунологической резистентности и др. /Пр/</p>	7	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.9Л3.1 Э1	0	<p>Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительно м тоне, с применением жестикуляций и дополнительных ориентиров - условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.</p>
2.7	<p>Контрольные занятия. Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) Доступные тесты на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/</p>	7	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	<p>Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся</p>
2.8	<p>Доступные тесты на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.). /Пр/</p>	7	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1	0	<p>Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся</p>
2.9	<p>Тестирование (в системе АСТ) /Пр/</p>	7	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9Л3.1 Э1	0	<p>Оценка теоретических знаний занимающихся</p>
Раздел 3. Самостоятельная работа							

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	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.9Л3. 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	Л1.1 Л1.2Л2.9Л3. 1 Э1	0	
3.4	- Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом профиля заболеваний с целью повышения общей работоспособности /Ср/	7	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	

3.9	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /ЗачётСОц/	7	0	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.9Л3.1 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету с оценкой. 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,
Л1.2	Царева Л.В., Смоляр С.Н., Мулин В.В.	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2018,

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,
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	Лысиков 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	http://ntb.festu.khv.ru/
----	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
6.3.1 Перечень программного обеспечения
АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц. АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372
Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367
Free Conference Call (свободная лицензия)
Zoom (свободная лицензия)
6.3.2 Перечень информационных справочных систем
1. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - http://www.garant.ru
2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)		
Аудитория	Назначение	Оснащение
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 шесты; 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 тяжелой атлетики	кондиционер; музыкальный центр; зеркала; электронные весы; помосты; стойки соревновательные для пауэрлифтинга; стойки для жима лёжа; скамьи Скотте; римский стул; тренажёр Гаккшиmidtа; 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-комплекс	Стадион	Футбольное поле (искусственная трава); беговые дорожки; ворота; 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	Аудитория кафедры "Экономика и коммерция"	комплект учебной мебели, меловая доска. Технические средства обучения: ПК, проектор мультимедиа, интерактивная доска, система акустическая, видекамера для прямой трансляции лекций в интернет (она есть, но ее отключил УИТ). Лицензионное программное обеспечение: Windows10, лиц. по подписке, Антивирус Kaspersky Endpoint Security - Контракт 171 ДВГУПС от 01.10.2021, до 01.10.2022
201	Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы.	Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС, проектор. Лицензионное программное обеспечение: Windows 10 Pro - MS DreamSpark 700594875, 7-Zip 16.02 (x64) - Свободное ПО, Autodesk 3ds Max 2021, Autodesk AutoCAD 2021, Autodesk AutoCAD Architecture 2021, Autodesk Inventor 2021, Autodesk Revit 2021- Для учебных заведений предоставляется бесплатно, Foxit Reader- Свободное ПО, MATLAB R2013b - Контракт 410 от 10.08.2015, Microsoft Office Профессиональный плюс 2007 - 43107380, Microsoft Visio профессиональный 2013 - MS DreamSpark 700594875, Microsoft Visual Studio Enterprise 2017- MS DreamSpark 700594875, Mozilla Firefox 99.0.1 - Свободное ПО, Opera Stable 38.0.2220.41 - Свободное ПО, PTC Mathcad Prime 3.0 - Контракт 410 от 10.08.2015 лиц.

Аудитория	Назначение	Оснащение
		3А1874498, КОМПАС-3D V19 - КАД-19-0909, АСТ-Тест лиц. АСТ.РМ.А096.Л08018.04, Договор № Л-128/21 от 01.06.2021 с 01 июля 2021 по 30 июня 2022. ПЭВМ с возможностью выхода в интернет по расписанию Windows 10 Pro Контракт №235 ДВГУПС от 24.08.2021; Office Pro Plus 2019 Контракт №235 от 24.08.2021; Kaspersky Endpoint Security Контракт № 0322100012923000077 от 06.06.2023; КОМПАС-3D V19 Контракт № 995 от 09.10.2019; nanoCAD Номер лицензии: NC230P-81412 Срок действия: с 01.08.2023 по 31.07.2024;
201/1	Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы.	ПЭВМ с возможностью выхода в интернет по расписанию Windows 10 Pro Контракт №235 ДВГУПС от 24.08.2021; Office Pro Plus 2019 Контракт №235 от 24.08.2021; Kaspersky Endpoint Security Контракт № 0322100012923000077 от 06.06.2023; КОМПАС-3D V19 Контракт № 995 от 09.10.2019; nanoCAD Номер лицензии: NC230P-81412 Срок действия: с 01.08.2023 по 31.07.2024;
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 обучающихся студентов-инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья 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.

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.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть в процессе освоения дисциплины. Систематическое выполнение учебной работы на семинарских, методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи дифференцированного зачета.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Практические занятия.

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

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 с ограниченными возможностями здоровья, занимаясь адаптивными 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 адаптированная для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

К разделу организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, видами спорта различной направленности относится вопрос планирования объема и интенсивности физических нагрузок с учетом умственной деятельности студента, а также с учетом нозологических заболеваний.

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 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.

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.

Субъективная оценка здоровья определяется с помощью анкетирования, так как имеются достоверные зависимости между объективными показателями состояния организма. Студентам предлагаются анкеты и опросники в виде домашнего задания: анкета самооценки состояния здоровья, оценка образа жизни, кодекс здоровья, аутоаналитический опросник здоровой личности. С помощью шкалы оценок, студенты самостоятельно могут суммировать баллы и посредством самоанализа определяли психическое здоровье для дальнейшего самосовершенствования.

Контроль за функциональным состоянием организма и регистрация показателей определялась с помощью «Монитора сердечного ритма»: а) непосредственно при выполнении учебных заданий – время, скорость, темп, частота, длительность выполнения заданий; б) в паузах отдыха – восстановление ЧСС, частоты дыхания.

Управление процессом физического воспитания студентов осуществляется с помощью системы доступных тестовых заданий адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, определяющих физическую подготовленность и их интерпретацию с внесением корректировочных воздействий.

Тестирование в физическом воспитании представляет собой для студентов увлекательный процесс, где можно состояться, 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 желательно проводить в начале и в конце месяца, семестра.

Подготовка к зачету с оценкой.

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

Студенты, занимающиеся по предмету «Физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья выполнившие рабочую учебную программу, сдают доступные зачетные требования по данной дисциплине.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, регулярности посещения занятий (не менее 75%), и своевременной сдачи обязательных тестов по физической и технической подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на один балл.

Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем показателям тестирования.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья 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 учебных групп выполняют определенные тесты для оценки их физической и профессионально-прикладной подготовленности (приложение).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (1 семестр и более), пишут рефераты, связанные с

особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение) для промежуточной аттестации.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Физическая культура и спорт», 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». Итоговый (рубежный) контроль знаний теоретического и методического раздела программы дисциплины проводится с использованием составленных тестов в программе АСТ.

Итоговый (рубежный) контроль знаний, умений и навыков проводится по окончании 7 семестра учебной программы, подводятся итоги учебной деятельности студентов, которые заключаются в выставлении преподавателем рейтинга в журнал и в программу АСУ.

Методические указания по написанию работ (рефератов).

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

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 автоматики, 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 нарушении функции слуха
 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 индивидуально 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). Пр 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 длиться 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.

Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Направление: 46.03.02 Документоведение и архивоведение
Направленность (профиль): Цифровизация корпоративного документооборота (адаптированная программа)
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. Физическая культура (адаптивная физическая культура) в системе образования и воспитания подрастающего поколения.
3. Ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентация.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
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. Адаптивные 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, функционального состояния и с учетом профиля заболеваний.
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 для лиц с ограниченными возможностями здоровья..
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. Определение потребностей в занятиях адаптивной физической культурой и спортом современной молодежи инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
40. Раскрыть 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

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

Установите соответствие данных определений

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

Задание 4 (УК-7)

Рассчитайте (условие задания)

Исходные данные:

Проба Руфье определяет физическую работоспособность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Эта проба имеет два варианта с двумя различными исходными положениями: сидя и

лежа. Они тождественны, различие состоит лишь в определении оценки работоспособности.

Задание. Обследуемый лежит (сидит) в состоянии относительного мышечного покоя 5 мин. В конце 5-й минуты подсчитывается пульс за 15 с. Встав, обследуемый выполняет по команде преподавателя 30 приседаний за 45 с. После этого он быстро садится (ложится) и подсчитывает снова пульс за 15 с и то же самое в конце 1-й минуты отдыха. Таким образом, получают три показателя пульса, каждый из которых надо умножить на 4. Полученные цифры сложить, из этой суммы вычесть 200 и разделить на 10. В результате мы получим индекс работоспособности, который можно оценить исходя из 5-балльной системы, по формуле

где p^1 – частота сердечных сокращений до нагрузки; p^2 – частота сердечных сокращений после нагрузки; p^3 – частота сердечных сокращений в конце 1-й минуты отдыха.

Оценка показателей пробы Руфье

1-й вариант (лежа) 2-й вариант (сидя)

Менее 0 – отлично Менее 0 – атлетическое сердце

от 0 до 5 – хорошо от 0 до 5 – отлично (отличное сердце)

от 5,1 до 10 – хорошо (хорошее сердце)

от 6 до 10 – удовлетворительно от 10,1 до 15 – удовлетворительно

(сердечная недостаточность средней степени)

от 11 до 15 – слабо от 15,1 до 17 – неудовлетворительно

(сердечная недостаточность сильной степени)

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 балльной 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.	1. 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.