|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** | | | | | | | | | | | | |
| Федеральное агентство железнодорожного транспорта | | | | | | | | | | | | |
|  | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  высшего образования  "Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  (ДВГУПС) | | | | | | | | | | | |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Байкало-Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Тынде | | | | | | | | | | | | |
| (БАмИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Тынде) | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Зам. директора по УР | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | БАмИЖТ - филиала ДВГУПС в г. Тынде | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  | Autogenerated | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 25.05.2022 | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дисциплины | | **Физическая культура и спорт** | | | | | | | | | | |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| для специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составитель(и): | | | старший преподаватель, Климкин С.П. | | | | | | | | | |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании кафедры: | | | |  | Физическое воспитание и спорт | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Протокол от 25.05.2022г. № 4 | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании методической комиссии | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол от 01.01.1754г. № | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| г. Тында  2023 г. | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | стр. 2 |
|  |  |
|  | | |
|  |  |  |
|  | | |
|  |  |  |
| **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 | | |
| БАмИЖТ | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_  Зав. кафедрой Гашенко С.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 | | |
| БАмИЖТ | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_  Зав. кафедрой Гашенко С.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 | | |
| БАмИЖТ | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_  Зав. кафедрой Гашенко С.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 | | |
| БАмИЖТ | | |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_  Зав. кафедрой Гашенко С.А. | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 3 | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт | | | | | | | | | | | | | | | | |
| разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 № 218 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Квалификация | | | | | | **инженер путей сообщения** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Форма обучения | | | | | | **заочная** | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая трудоемкость | | | |  |  | **2 ЗЕТ** | | | | | | | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |
| Часов по учебному плану | | | | | | | | 72 | |  | Виды контроля на курсах: | | | | |  |
|  | в том числе: | | | | | | | |  |  | зачёты с оценкой (курс) 3 | | | | |  |
|  | контактная работа | | | | | | | 2 | |  |  |
|  | самостоятельная работа | | | | | | | 66 | |  |  |
|  | часов на контроль | | | | | | | 4 | |  |  |
| **Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |
|  | |  |  | |  | |  | | | | |  |  |  |  |  |
| Курс | | **3** | | | Итого | | | | | | |  |  |  |  |  |
| Вид занятий | | УП | РП | |  |  |  |  |  |
| Лекции | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | | |  |  |  |  |  |
| Итого ауд. | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | | |  |  |  |  |  |
| Кoнтактная рабoта | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | | |  |  |  |  |  |
| Сам. работа | | 66 | 66 | | 66 | | 66 | | | | |  |  |  |  |  |
| Часы на контроль | | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | | | |  |  |  |  |  |
| Итого | | 72 | 72 | | 72 | | 72 | | | | |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| **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 | | | | | | | | | |
| 1.2 | самоконтроль за состоянием своего организма. | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ** | | | | | | | | | | |
| Код дисциплины: | | | Б1.О.1.36 | | | | | | | |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | | | | | | | | |
| 2.1.1 | Специальные требования к предварительной подготовке не требуются | | | | | | | | | |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | | | | | | | | |
| 2.2.1 | Знания и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины будут востребованы повседневной жизни специалиста | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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** | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | **Инте**  **ракт.** | **Примечание** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Раздел 1. Лекции** | |  |  |  |  |  |  | |
| 1.1 | | Методико-практические занятия. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта (на примере футбола).  Особенности организации, проведения и судейства соревнований. Общие принципы работы института судейства к своему виду спорта. Основные правила игры. Виды соревнований и способы их проведения. Подготовка к соревнованиям, Судейство, права и обязанности судей. Проведение и организация соревнований между группами, внутри факультета.  /Лек/ | | 3 | 2 | УК-7 | Л1.1Л3.3 Л3.7  Э1 | 0 |  | |
|  | | **Раздел 2. Самостоятельная работа** | |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 2.1 | | Составить и выполнить комплекс гигиенической гимнастики (ГГ) в течение учебного дня. Комплекс ГГ в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями.  Составить план-конспект одного занятия по избранному виду.  /Ср/ | | 3 | 20 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5  Э1 | | 0 |  | |
| 2.2 | | Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?  Рассчитать индивидуальный объем двигательной деятельности для определения уровня подготовленности занимающихся, если известны показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности.  Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития  и двигательных возможностей (лично для себя).  /Ср/ | | 3 | 16 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5  Э1 | | 0 |  | |
| 2.3 | | 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/ | | 3 | 16 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6  Э1 | | 0 |  | |
| 2.4 | | Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в спартакиаду между факультетами по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол). Продемонстрируйте жесты судьи в одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол). /Ср/ | | 3 | 14 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.4 Л3.5 Л3.7  Э1 | | 0 |  | |
|  | | **Раздел 3. Контроль** | |  |  |  |  | |  |  | |
| 3.1 | | Подготовка к зачету /ЗачётСОц/ | | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7  Э1 | | 0 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
|  | | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | |
| Л1.1 | | Кислицын Ю. Л., Побыванец В. С. | | Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие | | Москва: Российский университет дружбы народов, 2013, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=226470 | |
| **6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)** | | | | | | | |
|  | | Авторы, составители | | Заглавие | | Издательство, год | |
| Л3.1 | | Бобылев Ю.П., Садовский В.А. | | Физическое развитие и физическая подготовленность как показатель здоровья студентов ДВГУПС: Метод. указания | | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2004, | |
| Л3.2 | | Царева Л.В., Смоляр С.Н. | | Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов: учеб. пособие | | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008, | |
| Л3.3 | | Царева Л.В. | | Основные аспекты модульного построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. -метод. пособие | | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012, | |
| Л3.4 | | Смоляр С.Н., Царева Л.В. | | Физическая культура: метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов | | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013, | |
| Л3.5 | | Царева Л.В., Смоляр С.Н. | | Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений: учеб. пособие | | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013, | |
| Л3.6 | | Смоляр С.Н., Царева Л.В. | | Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие | | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014, | |
| Л3.7 | | 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, | |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)** | | | | | | | |
| Э1 | | Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. | | | | https://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=577592 | |
| **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** | | | | | | | |
|  | Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415 | | | | | | |
|  | Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380 | | | | | | |
|  | Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition - Антивирусная защита, контракт 469 ДВГУПС | | | | | | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** | | | | | | | |
|  | 1. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE" Адрес: http://www.biblioclub.ru/ | | | | | | |
|  | 2. Электронная библиотечная система «Книгафонд» Адрес: http://www.knigafund.ru/ | | | | | | |
|  | 3. Издательство "ЮРАЙТ" Адрес сайта: www.biblio-online.ru | | | | | | |
|  | 4. Электронные ресурсы научно-технической библиотеки МИИТа Адрес: http://library.miit.ru | | | | | | |
|  | 5. Электронно-библиотечная система "Лань" Адрес: http://e.lanbook.com | | | | | | |
|  | 6. ЭБС znanium.com издательства «ИНФРА-М» Адрес: http://znanium.com/ | | | | | | |
|  | 7. ЭБС Book.ru Адрес: https://www.book.ru/ | | | | | | |
|  | 8. Электронный каталог НТБ ДВГУПС Адрес:http://ntb.festu.khv.ru/ | | | | | | |
|  |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)** | | | | | | | |
| Аудитория | | | Назначение | | Оснащение | | |
| (БамИЖТ) | | | Спортивный зал. Тренажерный зал | | Компьютер.  Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, шведская стенка, гимнастические: перекладина, скамейки, «конь», «козел», «мостик» подкидной, маты, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, линейка складная для прыжков в длину, гранаты для метания, рулетка, конусы, насос, весы, секундомеры, мячи для тенниса, дартс, шахматы, часы шахматные, ракетки, шарики для настольного | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стр. 7 |
| Аудитория | Назначение | Оснащение | |
|  |  | тенниса, гири, гантели, утяжелители, штанга с комплектом различных отягощений, упоры для отжимания, велотренажеры, вибромассажер, дорожки беговые, пресс – дуга с гантелями, пресс - скамья, тренажер многофункциональный, подставка под штангу, тренажер для контроля отжимания, скакалки, гимнастические коврики, диск здоровье, обручи, фитболы | |
|  | | | |
|  |  |  |  |
| **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | |
| Самостоятельная работа студента является важным элементом изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». Усвоение материала на лекционных, практических (методико-практические, учебно-тренировочные, контрольные) занятиях и в результате самостоятельной работы и изучение отдельных вопросов дисциплины позволит студенту подойти к промежуточному контролю подготовленным и потребует лишь повторения пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно, полученные из различных источников, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.  Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт», студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения обязательных контрольных тестов физической подготовленности, контрольных заданий для самостоятельной работы, контрольных вопросов в программе АСТ.  Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения письменных заданий, изучение контрольных вопросов. При подготовке к зачету с оценкой необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, образовательные Интернет- ресурсы.  К промежуточной аттестации по дисциплине (дифференцированному зачету) необходимо готовится систематически на протяжении всего периода изучения дисциплины. Студенту рекомендуется также в начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией:  - рабочей программой дисциплины;  - перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;  - тематическими планами контрольных занятий;  - учебниками, пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;  - перечнем вопросов к зачету с оценкой.  Рекомендации по выполнению самостоятельной работы.  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 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) | | | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. 8 |
| 1.Подготовительная часть (10-15 мин.)  1. Построение 30 сек Сообщение темы и задач занятия  Ходьба на носках, руки вверх. 20-30 сек Спина прямая.  2. Основная (40-50 мин.)  1. И.п.-лежа на спине, руки за головой;  1.-подъем туловища в положение сидя  2.-и.п. 18-20 раз. Стопы от опоры не отрывать, локти широко раскрыты, подбородок вверх.  3. Заключительная (5-10 мин)  1.Игра на внимание  (описание игры) 4-5 мин. Правила игры  2. Построение Домашнее задание  (повторить упражнения на…)  Примерное описание упражнения  И.п.- о.с., руки на пояс;  1. – наклон головы вперед,  2. – наклон головы назад,  3. – наклон головы влево,  4. – наклон головы вправо.  И.п. – ноги врозь, руки на пояс;  1-4. - круговые движения тазом влево,  5-6. - круговые движения тазом вправо.  Выполнение комплексов по ППФП студентами различных направлений подготовки и специальностей является одной из форм самостоятельной работы.  При составлении и выполнении данных комплексов должны строго соблюдаться методические принципы: доступность, индивидуализация, систематичность, постепенное повышение требований.  При составлении комплексов необходимо руководствоваться следующими правилами: включать в комплекс преимущественно упражнения, наиболее эффективно содействующие решению задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и развитию основных двигательных качеств; соблюдать при подборе и применении упражнений принцип чередования нагрузки на отдельные органы, системы и мышечные группы; составляя комплекс, придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения и снижения физической и психической нагрузки, выдерживая физиологическую нагрузку.  Подготовка к зачету с оценкой.  При подготовке необходимо ориентироваться на просмотр мультимедийных презентаций и документальных видеоматериалов, которые представлены в яркой форме, предусматривающей также эстетическое и эмоциональное воздействие, создающее у студентов общее представление об изучаемой дисциплине.  При подготовке к сдаче практических и контрольных занятий студентам необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.  Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ. | |