|  |
| --- |
| **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** |
| Федеральное агентство железнодорожного транспорта |
|  | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждениевысшего 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. Тында2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. 2 |
|  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК РНС |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения 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 дляисполнения 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 дляисполнения 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 дляисполнения 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 Л3.7Э1 | 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 Л3.5Э1 | 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 развитияи двигательных возможностей (лично для себя)./Ср/ | 3 | 16 | УК-7 | Л1.1Л3.2 Л3.3 Л3.5Э1 | 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 Л3.6Э1 | 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 Л3.7Э1 | 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 Л3.7Э1 | 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 МАРТИНЭПоследовательность 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 состояниеСодержание: 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 занятияХодьба 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 сидя2.-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 игры2. Построение Домашнее задание(повторить упражнения на…)Примерное описание упражненияИ.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. |