



**УТВЕРЖДЕНА:**

решением Учёного совета СамГУПС  
протокол № 27 от 22.02.2017г.  
в составе основной профессиональной  
образовательной программы

**АКТУАЛИЗИРОВАНА:**

решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС №39 от 05.03.2018г.  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС №50 от 27.03.2019г.  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС № 59 от 25.02.2020г.

## Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки: **38.03.01 «Экономика»**  
Направленность (профиль): **«Финансы и кредит»**  
Квалификация: **бакалавр**  
Форма обучения: **очная**  
Объем дисциплины: **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 6
аудиторные занятия	68	
самостоятельная работа	3,5	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		18,3			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	0	0	18	18	18	18
Практические	34	34	16	16	50	50
Контактные часы на аттестацию	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
Итого ауд.	34	34	34	34	68	68
Контактная работа	34,25	34,25	34,25	34,25	68,5	68,5
Сам.работа	1,75	1,75	1,75	1,75	3,5	3,5
Часы на контроль						
Итого	36	36	36	36	72	72

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью дисциплины является формирование общекультурной компетенции ОК-8, согласно ФГОС ВО, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.
1.2	Задачами дисциплины является изучение понятийного аппарата дисциплины, основных теоретических положений и методов, развитие навыков применения теоретических знаний для решения практических задач.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс дисциплины:	Б1.Б.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Компетенция в рамках данной дисциплины осваивается впервые.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.
<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>

3.3.1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ; - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.
-------	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико- практические занятия)</b>						
1.1	Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий. Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
1.2	Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка. Задание 1. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования. Задание 2. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
	<b>Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека</b>						
2.1	Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма Задание 1. Оценка силы нервных процессов. Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Задание 3. Оценка показателей кровообращения Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственны, социальным и др.). Задание 5. Оценка функций систем дыхания. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
2.2	Тема 2. Оценка физического развития человека Задание 1. Расчет соматометрических индексов. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
2.3	Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма. Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека</b>						
3.1	Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья. Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. Задание 2. Количественная оценка характера и коррекции образа жизни. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	

	<b>Раздел 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b>						
4.1	Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект. Тема 2. Исследование психических процессов. Задание 1. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации). Задание 2. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
4.2	Тема 3. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности. Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоноустойчивости. /Пр/	2	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
4.3	<b>Контактные часы на аттестацию /К/</b>	2	0,25	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2		
4.4	<b>Подготовка к зачету /Ср/</b>	2	1,7	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1	0	
	<b>Раздел 5. Теоретический курс</b>						
5.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.6	Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.8	Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2	0	
5.9	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2		
	<b>Раздел 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов.</b>						

6.1	Тема 1. Естественнаучные основы психики в теориях российских ученых, психические познавательные процессы Семинар Задание 1. Диагностика сформированности профессионально значимых качеств специалистов системы «человек - техника» Тема 2. Нормативные требования к психофизической готовности специалистов - железнодорожников Семинар Задание 1. Исследование мононоустойчивости личности /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2		
6.2	2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (проектирование комплексов упражнений на основе анализа производственной деятельности). /Пр/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2		
6.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.2		
6.4	<b>Контактные часы на аттестацию /К/</b>	6	0,25	ОК-8			
6.5	<b>Подготовка к зачету /Ср/</b>	6	1,7	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Э1		

## 5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

### Критерии формирования оценок по выполнению тестовых заданий

«Отлично» (5 баллов) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 100 – 90% от общего объема заданных тестовых вопросов.

«Хорошо» (4 балла) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 89 – 70% от общего объема заданных тестовых вопросов.

«Удовлетворительно» (3 балла) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 69 – 60% от общего объема заданных тестовых вопросов.

«Неудовлетворительно» (0 баллов) - получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 59% и менее от общего объема заданных тестовых вопросов.

### Критерии формирования оценок по выполнению методико-практических заданий

**Методико-практические задания** - совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения профессионально-ориентированных заданий, выполнения функциональных проб и тестов для более глубокого освоения студентами знаний, преподносимых им на теоретических занятиях и для приобретения ими знаний и умений, необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности.

#### Критерии оценки:

- «зачтено» выставляется, если правильно выполнены и оформлены результаты, обоснованы сделанные выводы; обучающийся самостоятельно воспроизводит пройденный материал, объясняет, интерпретирует.

- «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может воспроизвести пройденный материал, даже при помощи преподавателя; не оформлены результаты заданий в соответствии с предъявляемыми требованиями.

### Критерии формирования оценок по выполнению тренировочных заданий

**Тренировочные задания** - в основном самостоятельная работа студентов (индивидуальная или в малых группах), заключающаяся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию, и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы). Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции.

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

- **оценка «отлично»** выставляется обучающемуся, если обучающийся объясняет и показывает упражнения, владеет терминологией; подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи.

- **оценка «хорошо»** выставляется, если подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, обучающийся объясняет и показывает упражнения (с незначительной корректировкой со стороны преподавателя), владеет терминологией, комплекс спроектирован по аналогии с предложенным образцом.

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется, если упражнения подобраны в логической последовательности «от простого к сложному», отсутствует четкая взаимосвязь с основной частью занятия, обучающийся объясняет и демонстрирует упражнения при помощи преподавателя.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется, если нет логической последовательности в подборе упражнений, обучающийся не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений.

2. Проблемные ситуации.

- **оценка «зачтено»** - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента (экспертной группой) подтверждать основные теоретические положения практическими примерами; анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы.

- **оценка «не зачтено»** - ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент (экспертная группа) испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, демонстрирует отсутствие общих представлений об изучаемом явлении, не может выявить проблему, методическую ошибку и определить последовательность действий для разрешения проблемной ситуации.

#### **Критерии формирования оценок по выполнению тестовых заданий профессионально-прикладной подготовленности**

Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

**Оценка «Неудовлетворительно»** - средняя арифметическая (в очках) менее 2.

**Оценка «Удовлетворительно»** - средняя арифметическая (в очках) равная 2.

**Оценка «Хорошо»** - средняя арифметическая (в очках) равная 3.

**Оценка «Отлично»** - средняя арифметическая (в очках) равная 3, 5.

**Зачет** - форма промежуточной аттестации по дисциплине, позволяющая оценить результаты обучения и уровень сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов и заданий. Общая оценка (зачет) за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

#### **5.3. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Комплект материалов содержит: методико-практические задания, тесты, тренировочные задания, тесты для оценки профессионально-прикладной подготовленности по разделу программы (ТППФП). Режим доступа:

<http://do.samgups.ru/moodle/course/view.php?id=2250>

**Контрольные вопросы** для самостоятельной подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Дайте определение понятий и их содержание: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание и физическое развитие.
2. Раскройте социальные функции физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Дайте определение понятий и их содержание: физическая подготовка и физическая подготовленность, двигательная активность.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Охарактеризуйте роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
6. Раскройте принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
7. Укажите анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма.
8. Дайте общее представление о строении тела человека.
9. Перечислите виды тканей организма их свойства общего и специфического характера.
10. Дайте определение и краткую характеристику функциональным системам организма.
11. Раскройте взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
12. Охарактеризуйте: виды утомления при физической и умственной деятельности, процесс восстановления.
13. Дайте определение понятий и их содержание: гипокинезия, гиподинамия.
14. Средства физической культуры и совершенствование организма.
15. Раскройте содержание методических принципов физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).
16. Дайте определение и раскройте содержание методов физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы.
17. Раскройте содержание этапов обучения движениям.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) – структурные составляющие, цели и задачи.
19. Специальная физическая подготовка (СФП) – структурные составляющие, цели и задачи.
20. Укажите формы занятий физическими упражнениями, построение и структуру учебно-тренировочного занятия.
21. Дайте определение и раскройте содержание понятий: «здоровье», здоровый образ жизни.
22. Здоровье человека: функциональные возможности проявления в различных сферах жизнедеятельности.
23. Дайте краткую характеристику факторов, влияющих на здоровье: а) наследственность, б) окружающая среда; в) культурное развитие и отношение к самому себе.
24. раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: а) режим работы, учебы, б) режим отдыха, в) рациональное питание, г) закаливание, д) профилактика вредных привычек, ж) влияние экологических, социальных и производственных факторов, з) культура межличностного общения; е) соблюдение санитарно-гигиенических требований, и) оптимальная двигательная активность.

25. Охарактеризуйте объективные и субъективные факторы обучения и реакцию на них организма студента.
26. Опишите изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
27. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
28. Укажите особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
29. Роль занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
30. Укажите положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду.
31. Дайте определение и раскройте содержание профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), укажите ее цели и задачи.
32. Укажите основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП.
33. Опишите методику подбора средств ППФП.
34. Раскройте содержание понятий: производственная физическая культура, производственная гимнастика.
35. Раскройте влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств профессиональной физической культуры в рабочее и свободное время.
36. Перечислите и дайте краткую характеристику физкультурно-оздоровительных технологий, использующихся в профилактических, реабилитационных, рекреационных целях.
37. Дайте определение и раскройте их содержание: врачебный контроль, педагогический контроль, самоконтроль, функциональные пробы, тест.
38. Классифицируйте основные виды спорта и системы физических упражнений с целью комплексного формирования профессионально значимых психофизических качеств; умений и навыков.

#### **5.4. Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) деятельности**

##### **1.Методико-практические задания (МПЗ)**

В ходе методико-практического занятия преподаватель объясняет цели и задачи методико-практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт», систему организационных работ, методы обработки полученных материалов, формы отчетности и контроля успеваемости студентов.

Выполнение учебно-исследовательской работы студентов состоит из трех частей:

- 1) проведение экспериментов на протяжении ряда занятий;
- 2) написание литературного обзора, обработка полученных данных, составление графиков, рисунков, таблиц и оформление работы в виде отчета в качестве домашнего задания;
- 3) отчет о проведении исследований в виде выступления на учебной конференции во время занятий.

Обработка полученных данных, составление графиков, рисунков, таблиц оформляется в системе "MOODLE".

##### **2.Тесты в системе "MOODLE" (ТМ)** (режим доступа: <http://do.samgups.ru/moodle/course/view.php?id=2250>).

В рамках курса представлены два вида тестов:

- 1 тест для самопроверки;
- 2 тест – экзаменационный.

Перед прохождением тестирования показываются основные настройки теста: кол-во разрешенных попыток, ограничение по времени, метод оценивания. Для начала прохождения тестирования необходимо нажать кнопку «Начать тестирование» и в появившемся сообщении подтверждения нажать «Начать попытку».

Для завершения тестирования необходимо нажать кнопку «Завершить тест» или «Отправить всё и завершить тест».

##### **3.Тренировочные задания (ТЗ)**

На основе ситуативно-поискового анализа занимающиеся самостоятельно (индивидуально или в малых группах) предлагают решение проблемной ситуации или экспертизу проблемной ситуации. Студентам предлагается составить проект комплекса упражнений производственной гимнастики по выбранной специальности. Проект отправляется на проверку в "MOODLE".

Параллельно осуществляется коррекция качества решения задач со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

##### **4.Тестовые задания для оценки профессионально-прикладной подготовленности (ТППФП)**

*Процедуры тестирования:*

1. Устойчивость концентрированного внимания: прыжки со скакалкой хорошо усвоенным способом (кол-во прыжков за минуту). Прыжки на скакалке (4х50) количество ошибок.
2. Гибкость (подвижность в тазобедренных суставах): наклоны туловища вперед с прямыми ногами из положения стоя. Испытуемый наклоняет туловище вперед-вниз из положения стоя. Ноги прямые. Преподаватель при помощи рулетки измеряет расстояние от края скамьи до пальцев рук.
3. Проба Яроцкого. Проводится стоя, ступни вместе, параллельно друг другу. Обучающийся закрывает глаза и по команде начинает вращательные движения головой в быстром темпе. Секундомером фиксируется время вращения головой до потери занимающимся равновесия.
4. Оценка устойчивости к гипоксии может проводиться с помощью функциональной пробы с задержкой дыхания на вдохе. До проведения пробы подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на  $\frac{3}{4}$  глубины полного вдоха. На нос надевают зажимы или же зажимают нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания проводится подсчет пульса. Об уровне устойчивости к гипоксии говорит также показатель реакции (ПР) частоты сердечных сокращений, который определяется величиной отношения ЧСС после окончания пробы к исходному уровню. ПР более 1,2 свидетельствует о неблагоприятной реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.
5. Проба Руфье. После 5 - минутного спокойного состояния в положении сидя посчитать пульс за 15 с. (P1), затем в течение 45 с. выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний посчитать пульс за первые 15 с (P2) и после 15 с. (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле: Индекса Руфье.

6. Характеристика функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты: преподаватель держит пронумерованную гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Испытуемый держит открытую кисть около нижнего конца палки. Экспериментатор дает команду «внимание» и через 1-2с отпускает палку. Необходимо как можно быстрее ее поймать. Выполняется сначала 5 «разминочных» попыток, а затем 5 контрольных. Скорость каждой попытки, определяемая по показателям (см), заносится в протокол опытов. Вычисляются средняя скорость реакции.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл.адрес
Л1.1	Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Шербаков В.Г.	Физическая культура : учебник	Москва : КноРус, 2020. — 424 с.	Электронное издание	<a href="https://book.ru/book/933957">https://book.ru/book/933957</a>
Л1.2	Бишаева, А.А.	Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков А.А.	Москва : КноРус, 2020. — 311 с.	Электронное издание	<a href="https://book.ru/book/932717">https://book.ru/book/932717</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл.адрес
Л2.1	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А.	Москва : КноРус, 2019. — 299 с.	Электронное издание	<a href="https://book.ru/book/931237">https://book.ru/book/931237</a>
Л2.1	Кадыров, Р.М.	Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Кадыров Р.М., Морщина Д.В.	Москва : КноРус, 2019. — 132 с.	Электронное издание	<a href="https://book.ru/book/930487">https://book.ru/book/930487</a>

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл.адрес
Л3.1	Михайлова О. Н., Буданов А. Б.	Методы тестирования физического и социального здоровья студентов СамГУПС: методический материал	Самара: СамГУПС, 2014	Электронное издание	<a href="ftp://172.16.0.70/MetodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MetodUkaz/</a>
Л3.2	Васельцова И. А., Михайлова О. Н.	Физическая культура: метод. рек. к занятиям по дисц. Физ. культура для обуч. по спец. и напр. подгот. (23.05.01; 23.05.03; 23.05.05; 23.05.04; 23.05.06; 38.03.01; 38.03.02; 38.03.03; 13.03.02; 27.03.01; 27.03.03; 15.03.06; 09.03.01; 09.03.02; 20.03.01) очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2015	Электронное издание	<a href="ftp://172.16.0.70/MetodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MetodUkaz/</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

	Наименование ресурса	Эл.адрес
Э1	Дистанционные образовательные ресурсы СамГУПС	<a href="http://do.samgups.ru/moodle/course/view.php?id=2250">http://do.samgups.ru/moodle/course/view.php?id=2250</a>

#### 6.2.1 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Microsoft Office

#### 6.2.2 Перечень информационных справочных систем

6.2.2.1	Гарант
6.2.2.2	Консультант плюс

### 6.3. Современные профессиональные базы данных:

- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

- База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал корпус №5 №5215
7.2	ворота футбольные 2×3 -2шт.
7.3	протектор щита -2шт.
7.4	баскетбольный щит -2шт.
7.5	щит акриловый (баскет.) стальная рама -4шт.
7.6	ферма баскетбольная -2шт.



7.7	стойки для крепления волейбольной сетки -1 пара
7.8	сетка заградительная -2шт.
7.9	степ аэробные – 10шт.
7.10	скакалка-20шт.
7.11	мяч футбольный -3шт.
7.12	мяч волейбольный – 10шт.
7.13	мяч баскетбольный -5шт.
7.14	2. Читательный зал библиотеки корпус №1
7.15	для самостоятельных занятий
7.16	3. Лекционная аудитория (50 и более посадочных мест)
7.17	и аудитория для проведения практических занятий
7.18	(25 и более посадочных мест) оборудованные учебной мебелью

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

Для обучающихся условием допуска к зачету является регулярность посещения всех видов учебных занятий (лекции, методико-практические занятия, практические занятия ППФП). Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих контрольных процедур.

Тестовые задания для оценки знаний по теоретическому курсу составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные).

За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл.

Тематика методико-практических занятий согласуется с содержанием теоретического раздела программы, дисциплин элективного курса и направлена на овладение обучающимися основами проведения научного исследования, навыками работы с современной аппаратурой, умением анализировать научный материал, обрабатывать его методами математической статистики, делать заключения и выводы.

Лабораторные работы посвящены изучению наиболее простых параметров, характеризующих уровень физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровня энергетического обмена, состояния двигательного аппарата, физиологических параметров при физической работе различной формы и мощности. Завершают лабораторный практикум работы, касающиеся качественной и количественной оценки сформированности профессионально значимых психомоторных и личностных качеств и психических процессов.

Выполнение методико-практических заданий состоит из трех частей:

- 1) проведение экспериментов на протяжении ряда занятий;
- 2) написание литературного обзора, обработка полученных данных, составление графиков, рисунков, таблиц и оформление работы в виде отчета в качестве домашнего задания;
- 3) отчет о проведении исследований в виде выступления на учебной конференции во время занятий.

Студентов распределяют по группам. Каждая группа ответственна за выполнение исследований с использованием определенного метода. Одной из форм проведения конференций являются «деловые игры», когда тон конференции задает не преподаватель, а хорошо успевающий студент. Он является председателем конференции. В этом случае преподаватели являются участниками конференции и только в экстренных случаях направляют ее ход.

Выполнение тренировочных заданий предусматривают в основном самостоятельную работу студентов (индивидуальную или в малых группах), заключающуюся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию, и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы). Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции.