

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО УрГУПС)

П Р И К А З

«24 августа 2022 г.

г.Екатеринбург

№ 480

Об утверждении положений и стандартов УрГУПС

В целях совершенствования системы менеджмента качества Университета

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Отменить действие Положения ПЛ 2.3.27-2017 «СМК. Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья» с момента подписания данного приказа.

2. Ввести в действие со дня подписания настоящего приказа Положение ПЛ 2.3.27-2022 «СМК. Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья».

3. Начальнику отдела информации и связей с общественностью Кирилловой А.Ю. в трехдневный срок со дня подписания настоящего приказа заменить указанный, нормативный документ на официальном сайте университета.

4. Контроль над исполнением настоящего приказа оставляю за собой

Ректор



А.Г. Галкин

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО УрГУПС, УрГУПС)

УТВЕРЖДЕНО
приказом ректора
от «24» августа 2022 № 480

ПЛ 2.3.27-2022

Система менеджмента качества

**Порядок проведения и объем подготовки
по физической культуре и спорту по программам бакалавриата
и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также
при освоении образовательной программы инвалидами и лицами
с ограниченными возможностями здоровья**

ПОЛОЖЕНИЕ

Екатеринбург
2022

Лист результатов согласования

Документ	Положение СМК
Заголовок	Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья
Подпись	Евсеев А.В., Заведующий кафедрой, Кафедра "Физвоспитание"
Исполнители	Бриненко И.А., Инженер, Кафедра "Физвоспитание"
Инициатор	Бриненко И.А., Инженер, Кафедра "Физвоспитание"
Тип согласования	Параллельный
Срок согласования	30.05.2022
Дата начала процесса	26.05.2022 14:07:09
Дата окончания процесса	23.06.2022 17:08:28

Комментарии инициатора:

	Виза	Должность	Ф.И.О.	Дата и время
1	Согласовано	Заведующий кафедрой	Евсеев А.В.	27.05.2022 9:40:27
2	Согласовано	Первый проректор	Азаров Е.Б.	23.06.2022 17:08:23
3	Согласовано	Председатель совета студентов	Аманов М.М.	27.05.2022 9:31:41
4	Согласовано	Председатель профсоюзной организации студентов	Солохов В.Б.	26.05.2022 15:58:02
5	Согласовано	Декан	Архипов А.В.	31.05.2022 9:27:31
6	Согласовано	Декан	Башуров В.В.	27.05.2022 10:23:51
7	Согласовано	Директор Академии корпоративного образования	Васильев И.Л.	26.05.2022 14:51:11
8	Согласовано	Декан	Горелов Ю.В.	26.05.2022 15:50:05
9	Согласовано	Начальник управления	Кайгородцева О.Ю.	01.06.2022 16:44:35
10	Согласовано	Декан	Кириллов М.В.	30.05.2022 15:52:12
11	Согласовано	Директор ИЗО	Конышева Е.В.	26.05.2022 14:48:02
12	Согласовано	Заведующий медицинским пунктом - врач-терапевт	Грикупелис Е.А.	26.05.2022 15:00:35
13	Согласовано	Начальник отдела	Морозова Е.Н.	31.05.2022 8:28:04
14	Согласовано	Декан	Ревина Е.В.	26.05.2022 15:24:58
15	Согласовано	Проректор по учебной работе и связям с производством	Сирина Н.Ф.	22.06.2022 11:34:19
16	Согласовано с замечаниями	Помощник проректора по учебной работе и связям с производством по менеджменту качества	Скораева Е.А.	15.06.2022 11:22:25
17	Согласовано	Декан	Цихалевский И.С.	26.05.2022 15:37:41

Комментарии участников:

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.2 из 31

Содержание

1 Область применения	3
2 Определения, сокращения и термины	3
3 Общие положения	6
4 Порядок освоения дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очной форме обучения	8
5 Особенности реализации дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения	11
6 Особенности реализации дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
7 Ответственность и полномочия	17
Перечень используемых нормативных документов	20
Приложение А Форма анкеты обучающегося для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))»	22
Приложение Б Форма заявления для распределения в группу для обязательного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))» (очное отделение)	23
Приложение В Форма заявления о переводе в другую учебную группу для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))» (очное отделение)	24
Приложение Г Форма отчета об освоении дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))» для очно-заочной, заочной формы обучения	25

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.3 из 31

1 Область применения

1.1. Настоящее положение устанавливает порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с [1-10].

1.2. Целью настоящего положения является создание оптимальных условий обучающимся независимо от технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования физических способностей, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности.

2 Определения, сокращения и термины

2.1. Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также созданию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

2.2. Безбарьерная среда образовательной организации – среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья,

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПД 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.4 из 31

вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания.

2.3. Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) – это технологии, реализуемые с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и преподавателя.

2.4. Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты и поддержки при освоении им образовательной программы.

В зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория «ребенок-инвалид».

2.5. Инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей

2.6. Лицо с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющее физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

2.7. Медицинская группа – группа, определяемая по данным врачебных обследований состояния здоровья обучающегося (основная, подготовительная и специальная).

2.8. Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.5 из 31

педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), оценочных и методических материалов, иных компонентов. В Российской Федерации по уровням общего и профессионального образования, по профессиональному обучению реализуются основные образовательные программы, по дополнительному образованию – дополнительные образовательные программы.

2.9. Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

2.10. Ограничение жизнедеятельности (ОЖД) – полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

2.11. Специальные условия для получения образования – условия обучения и (или) воспитания, в том числе специальные образовательные программы и методы обучения, индивидуальные технические средства обучения, учебники, учебные пособия, а также педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, без которых невозможно или затруднено освоение общеобразовательных и профессиональных образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья.

2.12. Сурдопереводчик – специалист по переводу устной речи на язык жестов и наоборот.

2.13. ФКиС – физическая культура и спорт.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.6 из 31

3 Общие положения

3.1. Процесс реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в университете осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников Университета по данной дисциплине.

3.2. Университет самостоятельно определяет формы занятий по физической культуре и спорту, средства и методы физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, формы контроля сформированности компетенций.

3.3. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуется в соответствии с утвержденным учебным планом подготовки бакалавров и (или) специалистов, календарным учебным графиком, рабочей программе дисциплины.

3.4. Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья.

3.5. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту не зависимо от форм обучения реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы);
- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения, и в зачетные единицы не переводятся.

3.6. Учебные занятия проводятся в форме:

- лекционных, практических (учебно-тренировочные занятия и оздоровительные мероприятия), контрольных (тестирование физической подготовленности студентов, соревнования, спортивно-массовые мероприятия);

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПШ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.7 из 31

– индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций).

3.7. Самостоятельная работа направлена на углубление, расширение, систематизацию и закрепление теоретических, методических знаний, умений и навыков и практическое использование их в социальной и профессиональной деятельности. Для управления процессом самостоятельной работы студентов и оценивания теоретических, методических знаний и умений используется программное обеспечение Windows, система электронной поддержки обучения Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru).

3.8. Для освоения дисциплины (модуля) могут применяться дистанционные технологии, которые осуществляются в образовательной платформе электронной поддержки обучения Blackboard Learn в рамках созданного курса, что позволяет реализовывать асинхронное и синхронное взаимодействие участников образовательных отношений.

3.9. Формы самостоятельной работы дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту включают в себя, в том числе:

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств информации;
- подготовка к лекционным, практическим занятиям, и промежуточной аттестации;
- выполнение заданий, разработанных преподавателями.

3.10. Формы контроля освоения обучающимися содержания дисциплины (модулей) по физической культуре и спорту: текущий и промежуточный.

3.11. Оценочные средства представлены в виде фонда оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации дисциплины (модулей) по физической культуре и спорту.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.8 из 31

4 Порядок освоения дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очной форме обучения

4.1. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в базовой части «Дисциплины (модули)» в объеме 72 часа, из них 36 часов аудиторных и 36 часов самостоятельной работы студентов и элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 аудиторных часов.

4.2. Для проведения практических занятий по физической культуре и спорту формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и интереса обучающихся [5].

Численность учебной группы спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся.

4.3. Врач по спортивной медицине Университета до начала практических занятий на 1 курсе проводит медицинский осмотр. Выдает обучающемуся заключение (справку), где указывает медицинскую группу.

4.4. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к практическим занятиям дисциплины (модули) по физической культуре и спорту не допускаются [6].

4.5. На основании заключения врача по спортивной медицине, заместитель заведующего кафедрой по учебной работе распределяет обучающихся в учебные отделения:

- основное отделение – для основной и подготовительной медицинских групп;
- оздоровительное отделение – для специальной медицинской группы;

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.9 из 31

– спортивное отделение – для основной и подготовительной медицинских групп, имеющих спортивное звание или спортивный разряд, а также проявивших способности к определенному виду спорта в процессе обучения.

В отделениях преподавателями формируются учебные группы.

В основном отделении группы формируются на основании анкетирования (приложение А).

Для обязательного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))» все обучающиеся пишут заявление (приложение Б).

4.6. Основное отделение реализует направления:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- гребля на байдарках и каноэ;
- шахматы;
- единоборства (армреслинг, борьба).

4.7. Оздоровительное отделение, согласно медицинским показаниям, делится на четыре группы: А, Б, В и инклюзивная группа.

Группа А – заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, и центральной нервной системы.

Группа Б – заболевания органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, с ослабленным зрением.

Группа В – заболевания с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Инклюзивная группа – для студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья, имеющими тяжелые, необратимые изменения в деятельности органов и систем, для студентов с ограниченными жизненными возможностями и инвалидов.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.10 из 31

4.8. Направления спортивного отделения (виды спорта):

- армрестлинг;
- бадминтон;
- баскетбол;
- бокс;
- борьба (дзюдо, самбо и др.);
- волейбол;
- гандбол;
- гребля на байдарках и каноэ;
- легкая атлетика;
- лыжные гонки;
- мини-футбол;
- настольный теннис;
- пауэрлифтинг;
- плавание;
- футбол;
- хоккей;
- шахматы.

4.9. Перевод обучающегося в оздоровительное отделение может производиться в любое время учебного года на основании заключения врача по спортивной медицине и заявления обучающегося (приложение В).

4.10. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок для прохождения промежуточной аттестации выполняют, и защищают реферативную работу, принимают участие в качестве помощника судьи или болельщика в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, научно-исследовательской работе кафедры.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.11 из 31

4.11. Учебные занятия проводятся в форме:

- лекционных, практических (учебно-тренировочные занятия и оздоровительные мероприятия), контрольных (тестирование физической подготовленности студентов, соревнования, спортивно-массовые мероприятия);
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций).

5 Особенности реализации дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения.

5.1. Особенность реализации дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для студентов, осваивающих образовательные программы при очно-заочной и заочной формах обучения, а также с применением исключительно электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) связана с интенсивной самостоятельной подготовкой обучающихся (в межсессионный период – для обучающихся по заочной форме и в течение учебного семестра по очно-заочной форме) и контролем результатов освоения дисциплины во время проведения промежуточной аттестации в соответствии с утвержденным учебным планом и календарным учебным графиком подготовки бакалавров и специалистов.

5.2. ДОТ предоставляют обучающемуся возможность освоения дисциплины непосредственно по месту жительства (или временному пребыванию) в удобное для него время и в удобном для него темпе.

5.3. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии осуществляется через электронный образовательный портал системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru).

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.12 из 31

5.4. Занятия по физической культуре и спорту могут носить теоретический, практический и комбинированный характер. Соотношение видов занятий, аудиторной и самостоятельной работы обучающихся отражено в утвержденном учебном плане подготовки специалистов и (или) бакалавров и рабочей программе дисциплины.

5.5. Самостоятельная работа элективных дисциплин (модулей) организуется в форме внеучебных занятий:

- выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;
- занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самодеятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

5.6. Внеучебные занятия направлены на освоение элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту обучающимися очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, а также с применением исключительно электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и на обеспечение необходимого двигательного режима.

5.7. Двигательный режим обучающегося, предусматривает минимальный объем различных видов двигательной деятельности, способствующих развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений, сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.8. Результат самостоятельной работы обучающегося представляется в виде текстового отчета за две недели до начала прохождения промежуточной аттестации.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.13 из 31

5.9. Результат самостоятельной работы обучающихся (промежуточная аттестация) представляется в виде:

5.9.1. Для дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

- выполнения и защита реферативной работы;
- выполнения тестов посредством инструментария системы электронной поддержки обучения Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru).

5.9.2. Для элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту:

- отчет (Приложение Г)
- контрольные тесты по физической подготовке (очно-заочная форма обучения).

5.10. При освоении образовательной программы в ускоренные сроки в соответствии с индивидуальным планом учебная дисциплина (модули) по физической культуре и спорту может быть переаттестована полностью или частично на основании предоставленного документа: диплома о среднем профессиональном образовании, диплома бакалавра, диплома специалиста, диплома магистра, удостоверении о повышении квалификации по ФКиС, диплома о профессиональном переподготовке по ФКиС, академической справке за период обучения [10].

6 Особенности реализации дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

6.1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины (модули) по физической

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.14 из 31

культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

6.2. Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры и спорта как средства профилактики и лечения.

6.3. Предусматривается решение следующих задач:

6.3.1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к социальной и профессиональной деятельности.

6.3.2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

6.3.3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

6.3.4. Способствование социальной адаптации к вузовской среде, психофизиологическая адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.

6.3.5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной, общеукрепляющей и коррекционной направленности, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.15 из 31

ОТДЫХА.

6.3.6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе учебной и профессиональной деятельности.

6.4. Индивидуальные или индивидуально-групповые занятия проводятся на базе университета и строятся с учетом конкретного заболевания в зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии (медицинскими рекомендациями).

6.5. Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в оздоровительном отделении формируются инклюзивные группы для освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц при проведении испытаний.

6.6. Занятия практического модуля для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организуются в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованном спортивном, тренажерном залах или на открытых площадках;
 - занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта
- и проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

6.7. Во время проведения занятий возможно присутствие ассистента из числа работников университета или привлеченных лиц, оказывающих обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателями, проводящими текущую и промежуточную аттестацию по дисциплине «Физическая культура и спорт»).

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.16 из 31

6.8. Освобожденные от практических занятий инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут получать образование с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

6.9. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация у обучающихся проводятся в соответствии с медицинскими показаниями и рекомендациями.

6.10. Для занятий обучающихся – инвалидов и лиц с ОВЗ в университете созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий по дисциплине, а также их пребывания в этих помещениях. Университет имеет специально оборудованные площадки и помещения, тренажеры общеукрепляющей направленности. Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Помещения спортивного комплекса отвечают принципам создания инклюзивного обучения.

6.11. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе проведения занятий или сдачи итогового испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

6.12. При проведении занятий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых:

– письменные задания для выполнения самостоятельной работы, заданий для текущей и промежуточной аттестации оформляются в виде электронного документа с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.17 из 31

- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;
- б) для слабовидящих:
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания обучающимся при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - задания для выполнения, а также методические указания для выполнения аттестации оформляются увеличенным шрифтом;
- в) для глухих и слабослышащих обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- г) для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);
- д) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих занятия проводятся в письменной форме;
- е) для лиц с нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту.

7 Ответственность и полномочия

7.1. На проректора по учебной работе и связям с производством возлагается ответственность за управление планированием, организацией и контролем учебного процесса в соответствии с учебными планами специальностей и направлений подготовки.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.18 из 31

7.2. На проректора по капитальному строительству и инфраструктуре возлагается ответственность за проведение текущих и капитальных ремонтов объектов спорта.

7.3. На начальника управления инфраструктуры Университета возлагается ответственность за соблюдение санитарно-гигиенических требований при содержании объектов спорта и прилегающих территорий, за их функциональные качества, работоспособность внутренних инженерных систем, укомплектованность мебелью, инвентарем, спортивной формой и оборудованием.

7.4. На заведующего кафедрой «Физвоспитание» возлагается ответственность:

- за организацию образовательного процесса, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий и научно-исследовательской работы на кафедре;
- за надлежащее и своевременное выполнение требований настоящего положения;
- за своевременное прохождение профессорско-преподавательским составом кафедры повышения квалификации;
- за своевременное проведение инструктажей по технике безопасности;
- за выполнение профессорско-преподавательским составом кафедры правил по охране труда.

7.5. На заместителя заведующего кафедрой «Физвоспитание» по учебной работе возлагается ответственность:

- за расчет и распределение учебной нагрузки профессорско-преподавательскому составу кафедры;
- за составление расписания учебных занятий кафедры «Физвоспитание»;
- за распределение студентов в учебные отделения;

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.19 из 31

– за формирование учебных групп для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))».

7.6. На профессорско-преподавательский состав кафедры «Физвоспитание» возлагается ответственность:

– за организацию и ведение образовательной деятельности в рамках закрепленных дисциплин, ее методическое сопровождение в соответствии с образовательными стандартами и установленными должностными обязанностями;

– за адекватный характер предлагаемых обучающимся физических нагрузок (сложность, интенсивность, объем и т.д.);

– за проведение с обучающимися инструктажа по технике безопасности с целью предотвращения травматизма и несчастных случаев.

7.7. На врача по спортивной медицине возлагается ответственность:

– за проведение медицинского осмотра обучающихся для занятий физической культурой и спортом;

– за назначение медицинской группы обучающимся по результатам медицинского осмотра;

– за контроль состояния здоровья обучающихся в процессе учебных и учебно-тренировочных занятий.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПШ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.20 из 31

Перечень используемых нормативных документов

1. Федеральный закон Российской Федерации «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

4. Приказ Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025.

5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7. Требованиями к организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания, утверждёнными приказом директора Департамента государственной политики в

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.21 из 31

сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки РФ от 26.12.2013 № 06-2412вн.

8. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденные заместителем министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 № АК 44/05 вн.

9. Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения».

10. Положение ПЛ 2.3.19-2018 «СМК. Организация и осуществление образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.22 из 31

Приложение А

Форма анкеты обучающегося для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))»

А Н К Е Т А

1. Факультет _____ Учебная группа _____

2. Ф.И.О.

3. Дата рождения: _____

4. Контактный телефон: _____

5. Адрес проживания на данный момент: г.

_____ ул. _____

дом _____ общ. _____ кв./ком. _____

6. Хочу заниматься (нужное подчеркнуть)

- ОФП (лёгкая атлетика, силовая подготовка)
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и т.д.)
- гребля на байдарках и каноэ
- единоборства (борьба, армрестлинг и т.д.)
- оздоровительное отделение (по медицинским показаниям)
- спортивное отделение _____

(указать вид спорта и разряд)

Дата _____

Подпись _____

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.23 из 31

Приложение Б

Форма заявления для распределения в группу для обязательного освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))»
(очное отделение)

Зав.кафедрой физвоспитания

_____ обучающегося группы (факультета) _____

_____ (Ф.И.О. полностью)

Заявление

Прошу распределить меня в группу для обязательного освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (нужное подчеркнуть):

- ОФП (лёгкая атлетика, силовая подготовка)
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и т.д.)
- гребля на байдарках и каноэ
- оздоровительное отделение (по медицинским показаниям)
- спортивное отделение _____

(указать вид спорта и разряд)

Подпись студента

дата

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.24 из 31

Приложение В

Форма заявления о переводе в другую учебную группу для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины (модули))»
(очное отделение)

Зав.кафедрой физвоспитания

обучающегося группы _____

(Ф.И.О. полностью)

Заявление

Прошу перевести меня из группы _____ в группу _____ для освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в связи с _____.

К заявлению прилагаю:

1. _____
2. _____

Подпись студента

дата

СОГЛАСОВАНО

_____/_____/_____
(подпись преподавателя) / (ФИО)

дата

_____/_____/_____
(подпись преподавателя) / (ФИО)

дата

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.25 из 31

Приложение Г

Форма отчета об освоении дисциплины «Физическая культура и спорт
(элективные дисциплины (модули))»
для очно-заочной, заочной формы обучения

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Уральский государственный университет путей сообщения"
(ФГБОУ ВО УрГУПС)

Кафедра физвоспитания

ОТЧЕТ

**об освоении дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные
дисциплины (модули))»**

Форма обучения _____

Проверил

Выполнил

Екатеринбург

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.26 из 31

ЗАДАНИЕ № 1

Рассчитать режим двигательной активности

1. Выполнение утренней гимнастики: да / нет
количество упражнений _____, продолжительность _____ мин.
 2. Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня: да / нет
перечислить виды _____
_____ продолжительность _____ мин.
 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом.
Вид занятий _____
Количество занятий в неделю _____,
продолжительность одного занятия _____ мин.
 4. Перечислить спортивно-массовые оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования, в которых принимал участие (например: нормативы ГТО, Кросс наций, Лыжня России, производственная Спартакиада и т.п.):
 1. _____ (____ ч)
 2. _____ (____ ч)
 3. _____ (____ ч)
 4. _____ (____ ч)
- Подтвердить документально (классификационная книжка спортсмена, удостоверения МС, ГТО, грамоты, дипломы, медали, фотографии и т.д.)
5. Рассчитать двигательную активность (количество часов) в:

неделю _____

месяц _____

семестр _____

год _____
 6. Разработать и составить комплекс упражнений оздоровительной и профессионально-прикладной направленности

№	Средства	Дозировка	Методические приёмы

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.27 из 31

ЗАДАНИЕ № 2

Тип телосложения

Определите тип телосложения.

Большим и указательным пальцами правой руки обхватите запястье левой руки в том месте, где выступает косточка.

Обхватил легко, даже с перебором – **астеник**. (а)

Едва обхватили, даже напрячься пришлось – **нормостеник**. (б)

Обхват не получился, как ни старались – **гиперстеник**. (в)

Запишите ваш тип телосложения _____

ЗАДАНИЕ № 3

Индекс Кетле

Определите свой весоростовой индекс

Индекс Кетле позволяет оценить норму массы тела человека. Норма – это на 1 см у мужчин 350 – 400 гр. У женщин – 325-375 гр. Менее 300 – масса тела недостаточна. Более 500 гр. на см роста (длины тела)– масса чрезмерна.

Весоростовой показатель (индекс Кетле) определяется делением веса в граммах на рост в сантиметрах:

$$\text{Индекс Кетле} = \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{рост (см)}}$$

Масса тела _____ гр.

Рост _____ см

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод. Результаты занести в таблицу 1.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.28 из 31

ЗАДАНИЕ № 4

Измерение окружностей

Измерить:

1. Окружность грудной клетки (лента располагается строго под грудью) _____ см;
2. Окружность талии _____ см;
3. Окружность таза (лента располагается по наиболее выступающей части ягодиц) _____ см;
4. Окружность правого и левого бедра (измеряется по наиболее объемной ее части) _____ см;
5. Окружность правого/ левого бицепса (измеряется у юношей окружность руки в верхней ее трети, приблизительно на уровне груди) в состоянии:
 - покоя _____ см; напряжения _____ см;
6. Окружность правой и левой голени (измеряется наиболее объемная часть голени) _____ см.

Записать значения. Результаты занести в таблицу 1

ЗАДАНИЕ № 5

Частота сердечных сокращений и артериальное давление

Частота сердечных сокращений (ЧСС) человека определяется по пульсу. Пульс – колебания стенки артерии (кровеносных сосудов) при пульсации крови. Пульс считается на сонной или лучевой артерии. Артериальное давление (АД) определяем при помощи тонометра (автомат, полуавтомат или ручной).

Сосчитайте ЧСС в покое.

ЧСС в покое _____ ударов в минуту.

Измерьте артериальное давление _____ / _____ мм рт. ст.

Знать нормы ЧСС и АД в соответствии с возрастом и полом.

Записать значения. Сделать вывод. Результаты занести в таблицу 1

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.29 из 31

ЗАДАНИЕ № 6

Проба Руфье

Проба Руфье определяет уровень функциональной подготовленности

- в положении сидя в покое измерьте пульс за 15 с (P_1);

- выполните 30 приседаний за 45 с, после чего сразу же в положении стоя измерьте свой пульс за 15 с (P_2);

- отдых, сидя одну минуту, и вновь подсчитайте пульс за 15 с (P_3).

Вычислите индекс Руфье по формуле:

$$\frac{4(P_1+P_2+P_3)-200}{10}$$

Выполнить на 1 курсе, на 2 курсе и т.д. по семестрам.

Величина индекса Руфье оценивает приспособляемость к физической нагрузке:

от 0 до 5,0 – отличная,

от 5,1 до 10,0 – хорошая,

от 10,1 до 15,0 – удовлетворительная,

больше 15,1 – неудовлетворительная.

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод.

Результаты занести в таблицу 2.

ЗАДАНИЕ № 7

Ортостатическая проба

Ортостатическая проба определяет уровень функциональной подготовленности.

Измерьте пульс за 10 с в положении лежа (сразу после сна) (P_1). Затем, спокойно встать и из положения стоя измерьте пульс за 10 с (P_2). Посчитайте разницу между $P_2 - P_1$.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.30 из 31

Оценка ортостатической пробы:

4-9 - отличная

10-15 - хорошая

16-19 - удовлетворительная

более 20 - неудовлетворительная

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод.

Результаты занести в таблицу 2.

ЗАДАНИЕ № 8

Проба Штанге, проба Генча

Проба Штанге, проба Генча оценивает функциональное состояние дыхательной системы.

В положении сидя сделайте вдох и задержите дыхание, зажав нос большим и указательным пальцами. Зафиксируйте время задержки дыхания по секундомеру.

Отдых 5-6 мин.

Выполните задержку дыхания после выдоха.

Оценка продолжительности задержка дыхания (апноэ)

Оценка пробы	На вдохе (с)	На выдохе (с)
	(проба Штанге)	(проба Генче)
Отлично	> 60	> 50
Хорошо	50-60	40-50
Удовлетворительно	40-49	35-39
Неудовлетворительно	< 39	< 34

Значение занести в формулу, рассчитать. Сделать вывод.

Результаты занести в таблицу 2.

Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС)	Система менеджмента качества. «Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и (или) программам специалитета для всех форм обучения, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья»	Идентификация документа ПЛ 2.3.27-2022 Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.31 из 31

ЗАДАНИЕ №9

Результаты занести в таблицу 1,2

Таблица 1

Физическое развитие

№ п/п	Показатели	Измерения *					
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1.	Рост (см)						
2.	Вес (кг, г)						
3.	Индекс Кетле (г/см)						
4.	Окружность грудной клетки (см)						
	а) покой						
	б) вдох						
	в) экскурсия грудной клетки (см)						
5	Обхват талии (см)						
6	Окружность таза (см)						
7	Окружность бицепса						
	в покое (см)						
	в напряжении (см)						
8	ЧСС в покое						
9	АД в покое (мм рт. ст.)						

Таблица 2

Функциональная подготовленность

№ п/п	Показатели	Измерения*					
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1	Проба Руфье (уд/мин)						
2	Ортостатическая проба						
3	Проба Штанге (с)						
4	Проба Генче (с)						

* Примечание: Заполнять в соответствии с учебным планом прохождения дисциплины