

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

УТВЕРЖДЕНО

приказом ректора

от «14» марта 2017 № 156<sup>а</sup>

ПЛ 2.3.27-2017

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  
2017

## Лист результатов согласования

Документ	Положение СМК
Заголовок	Положение по ФКиС для инвалидов
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

### Комментарии инициатора:

	Виза	Должность	Ф.И.О.
1	Согласовано	Первый проректор	Азаров Е.Б.
2	Согласовано	Декан	Архипов А.В.
3	Согласовано	Декан	Башуров В.В.
4	Согласовано	Директор Академии корпоративного образования	Васильев И.Л.
5	Согласовано	Декан	Горелов Ю.В.
6	Согласовано с замечаниями	Начальник управления	Кайгородцева О.Ю.
7	Согласовано	Декан	Кириллов М.В.
8	Согласовано	Заведующий медицинским пунктом - врач-терапевт	Ломов А.Н.
9	Согласовано	Проректор по учебной работе и связям с производством	Малыгин Е.А.
10	Согласовано	Начальник отдела	Оськина М.Н.
11	Согласовано	Декан	Ревина Е.В.
12	Согласовано	Начальник управления	Романов А.И.
13	Согласовано	Помощник первого проректора по менеджменту качества	Скораева Е.А.
14	Согласовано	Декан	Цихалевский И.С.
15	Согласовано	Заведующий кафедрой	Евсеев А.В.
16	Согласовано	Заместитель директора АКО по заочному образованию	Бабкин А.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 2.3.27-2017  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 реализации 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 осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам обучения, при сочетании различных форм обучения, а также с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	10
6 Особенности реализации дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
7 Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения	17
8 Ответственность и полномочия	18
Перечень использованных нормативных документов	19
Приложение А Форма анкеты обучающегося по ФК и С	21
Приложение Б Форма заявления для распределения в группу для обязательного освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (очное отделение)	22
Приложение В Форма заявления о переводе в другую учебную группу для освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (очное отделение)	23
Приложение Г Форма отчета об освоении элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для всех форм обучения	24

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 2.3.27-2017  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 сочетании различных форм обучения, при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Целью настоящего положения является создание оптимальных условий студентам независимо от форм и 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.

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.4 из 31

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

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-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов,

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.5 из 31

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.

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».

2.11. 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. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.6 из 31

федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной Положения и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

2.14. ФКиС – физическая культура и спорт

2.15. Элективные дисциплины по ФКиС – элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

### **3 Общие положения**

3.1. Настоящее положение определяет порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (далее Порядок) в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения» (далее Университет) в соответствии с [1-10].

3.2. 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.

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

3.4. 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.

3.5. Университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их 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 ПЛ 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.7 из 31

3.6. 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.

3.7. 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).

3.8. Формы самостоятельной работы дисциплины (модули) 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.

3.9. 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](http://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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.8 из 31

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

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

#### **4 Порядок реализации 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 15 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 студенту 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].

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.9 из 31

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

- основное отделение – для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- оздоровительное отделение – для студентов специальной медицинской группы;
- спортивное отделение – для студентов основной и подготовительной медицинских групп, имеющих спортивное звание или спортивный разряд, а также проявивших способности к определенному виду спорта в процессе обучения.

4.6. На основании анкетирования (приложение А) и заявления студента (приложение Б), формируются учебные группы элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

4.6.1. Основное отделение:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- спортивные игры (баскетбол или волейбол)

4.6.2. 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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.10 из 31

#### 4.6.3. Спортивное отделение по видам спорта.

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

4.8. 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.

4.9. 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 осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам обучения, при сочетании различных форм обучения, а также с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

5.1. Особенность реализации дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для студентов, осваивающих образовательные программы при очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, а также с применением исключительно электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ) связана с интенсивной

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.11 из 31

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](http://bb.usurt.ru)).

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;
- самостоятельные 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

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.12 из 31

образовательных технологий (ДОТ) и на обеспечение необходимого двигательного режима.

5.7. Двигательный режим обучающегося, зависящий от возраста, 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 отчета за две недели до начала прохождения промежуточной аттестации согласно утвержденным учебным планом и календарным учебным графиком.

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](http://bb.usurt.ru)).

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

- отчет (Приложение Г)
- контрольный тест по физической подготовке – тест Купера (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

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.13 из 31

о профессиональном переподготовке по ФКиС, академической справке за период обучения [10].

5.10.1. Считать «Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» эквивалентной ранее изучаемой дисциплине «Физическая культура».

## **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 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

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.14 из 31

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 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:

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.15 из 31

- 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»).

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 студентов-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



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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.16 из 31

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;

– 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;

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.17 из 31

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 Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения**

7.1. Врач по спортивной медицине Университета в пределах своей компетенции:

– использует физическую культуру и спорт как средство профилактики и лечения заболеваний;

– осуществляет врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

– проводит медицинский осмотр студентов до начала практических занятий дисциплины (модули) по физической культуре и спорту на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями;

– при необходимости дает письменные рекомендации преподавателю по видам физической нагрузки для организации занятий физической культурой и спортом с обучающимися специальной медицинской группы, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья;

– врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачом совместно с преподавателями.

7.2. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входит: контроль состояния здоровья обучающихся в процессе 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 ПЛ 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.18 из 31

санитарно-гигиенических условий и состояний мест занятий, соблюдение гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактика травматизма.

7.3. Результаты врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений докладываются, и обсуждаются на Ученых советах Университета в целях разработки мероприятий по совершенствованию учебного процесса.

## **8 Ответственность и полномочия**

8.1. Заведующего кафедрой несет ответственность за ненадлежащее и несвоевременное выполнение требований настоящего положения.

8.2. Профессорско-преподавательский состав кафедры «Физическое воспитание» отвечает за адекватный характер предлагаемых обучающимся физических нагрузок (сложность, интенсивность, объем и т.д.), а также несет ответственность за некачественное и несвоевременное выполнение должностных обязанностей, предусмотренных должностными инструкциями.

8.3. Врач по спортивной медицине несет ответственность за ненадлежащее и несвоевременное выполнение требований настоящего положения.

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.19 из 31

### **Перечень используемых нормативных документов**

1. Федеральный закон Российской Федерации «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995г. № 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 Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2013№ 1367 «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 сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки РФ от 26.12.2013 № 06-2412вн.

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.20 из 31

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 2.3.20-2015 «СМК. Порядок освоения основных образовательных программ высшего образования с учетом индивидуализации образовательных траекторий обучающихся» (с изменениями от 29.10.2015 г.)

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.21 из 31

## Приложение А

### Форма анкеты обучающегося для освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

## 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, футбол, силовая подготовка)
- баскетбол
- волейбол
- 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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.22 из 31

## Приложение Б

Форма заявления для распределения в группу для обязательного освоения  
элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту  
(очное отделение)

Зав.кафедрой физвоспитания

\_\_\_\_\_  
Студента 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, футбол, силовая подготовка)
- баскетбол
- волейбол
- 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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.23 из 31

## Приложение В

### Форма заявления о переводе в другую учебную группу для освоения элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (очное отделение)

Зав.кафедрой физвоспитания

\_\_\_\_\_

Студента 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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.24 из 31

## Приложение Г

Форма отчета об освоении элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для очно-заочной, заочной форме 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 элективных дисциплин (модулей)**

**по физической культуре и спорту**

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.25 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

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.26 из 31

## **ЗАДАНИЕ № 2**

### **Тип телосложения**

Определить 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:

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

*Результаты занести в таблицу 1*

## **ЗАДАНИЕ № 4**

### **Измерение окружностей**

Измерить:

1. Окружность грудной клетки (лента располагается строго под грудью) \_\_\_\_\_ см;

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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.27 из 31

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.

*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.

*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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.28 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.

*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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.29 из 31

Оценка ортостатической пробы:

4-9 - отличная

10-15 - хорошая

16-19 - удовлетворительная

более 20 - неудовлетворительная

*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 5-6мин.

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

*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 2.3.27-2017  Экз. № _____
Вид документа - положение	Разработчики: Зав.кафедрой «Физвоспитание» Евсеев А.В., доцент кафедры «Физвоспитание» Степина Т.Ю.	Стр.30 из 31

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