

Документ подписан простыми электронными подписями  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 20.09.2023 08:22:06  
Уникальный программный ключ:  
e447a1f4f41459ff1adadaa327e34f42e93fe7f6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения»  
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Свободном  
(АМИЖТ – филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
АМИЖТ – филиала ДВГУПС в  
г. Свободном

Т.И. Дзюба

16.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

для специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

специализация: Электрический транспорт железных дорог

Составитель: доцент Гайдуков А.Н.

Обсуждена на заседании кафедры высшего образования АМИЖТ

Протокол № 10 от 14.06.2021г

Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям  
«Подвижной состав железных дорог»

Протокол № 10 от 15.06.2021 г.

г. Свободный  
2021 г

Рабочая программа дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 № 215

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 228 Виды контроля в семестрах:  
в том числе: зачёты (семестр) 1, 2, 3, 4  
контактная работа 224  
самостоятельная работа 4

**Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>. <Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 5/6		16 5/6		17 5/6		16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	64	64	48	48	48	48	224	224
Итого ауд.	64	64	64	64	48	48	48	48	224	224
Контактная работа	64	64	64	64	48	48	48	48	224	224
Сам. работа					2	2	2	2	4	4
Итого	64	64	64	64	50	50	50	50	228	228

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
1.1	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками двигательной активности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание). Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Тестирование основных физических качеств (тест на скоростно- силовую подготовленность, тест на общую выносливость, тест на силовую подготовленность). Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки.						
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ							
Код дисциплины:		Б1.В.01.01					
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>						
2.1.1	Дисциплина начинает изучаться в 1 семестре 1 курса						
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>						
2.2.1	Физическая культура и спорт						
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ							
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>							
<b>Знать:</b>							
Виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно - практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.							
<b>Уметь:</b>							
Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.							
<b>Владеть:</b>							
Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.							
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практические занятия</b>						
1.1	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками двигательной активности. /Пр/	1/1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.8Л3.5 Э1	0	
1.2	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. /Пр/	1/1	2	УК-7	Л1.1Л2.9Л3.5 Э1	0	
1.3	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. /Пр/	1/1	2	УК-7	Л1.1Л2.8Л3.5 Э1	0	

1.4	Раздел: легкая атлетика. Обучение основам техники старта на короткие дистанции (низкий старт и старт с опорой на руку). Обучение основам техники бега на короткие дистанции (30 м, 50 м). Обучение основам техники ходьбы и бега на средние дистанции (400 м, 500 м, 800 м). Обучение основам техники бега на длинные дистанции (2000 м, 3000 м). Обучение основам техники прыжка с места, с разбега, тройной прыжок. /Пр/	1/1	10	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.7Л3.3 Э1	0	
1.5	Раздел: гимнастика. Обучение основам техники выполнения общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Обучение основам техники выполнения специальных упражнений для видов спорта. Обучение основам техники выполнения упражнения на перекладине, поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. /Пр/	1/1	8	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.2 Э1	0	
1.6	Раздел: спортивные игры. Обучение основам техники волейбола. Обучение основам техники баскетбола. Обучение основам техники футбола. /Пр/	1/1	32	УК-7	Л1.2Л2.9Л3.2 Э1	0	
1.7	Раздел: плавание. Обучение основам техники плавания кролем на груди. Обучение основам техники плавания кролем на спине. Обучение основам техники стартовых прыжков с тумбочки. /Пр/	1/1	2	УК-7	Л2.1 Л2.5Л3.2 Э1	0	
1.8	Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Пр/	1/1	2	УК-7	Л1.1Л2.6 Л2.9Л3.4 Э1	0	
1.9	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	1/1	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.10	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	1/1	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.11	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы). /Пр/	2/1	2	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.3 Э1	0	
1.12	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). /Пр/	2/1	2	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.3 Э1	0	
1.13	Методика корректирующей гимнастики для глаз. /Пр/	2/1	2	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.5 Э1	0	

1.14	Раздел: легкая атлетика. Дальнейшее обучение элементам техники старта на короткие дистанции, обучение элементам техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега, тройной прыжок. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. Технике ходьбы и бега на средние дистанции, на длинные дистанции. Воспитание общей и специальной выносливости. Обучение элементам техники прыжка с места, с разбега, тройной прыжок. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. /Пр/	2/1	14	УК-7	Л1.1Л2.7Л3.2 Э1	0	
1.15	Раздел: гимнастика. Дальнейшее обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и специальных упражнений для видов спорта. Дальнейшее обучение техники выполнения упражнений на перекладине, подъем ног до касания перекладины), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Воспитание статической и силовой выносливости. Обучение основам техники выполнения ритмической гимнастики (для девушек) и атлетической гимнастики (для юношей). Развитие силы рук, ног, мышцы живота, спины. /Пр/	2/1	8	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1	0	
1.16	Раздел: спортивные игры. Дальнейшее обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание двигательных умений. /Пр/	2/1	30	УК-7	Л1.2Л2.9Л3.2 Э1	0	
1.17	Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (с) (юн, дев.) Тест на выносливость Бег 3000 м (мин, сек) (юн); Бег 2000 м (мин, сек) (дев) /Пр/	2/1	4	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.5 Э1	0	
1.18	Тест на силовую подготовленность В висе поднимание ног до перекладины (кол-во раз) (юн.); Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) (дев.) /Пр/	2/1	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.19	Основы методики самомассажа. /Пр/	3/2	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.6Л3.2 Э1	0	
1.20	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. /Пр/	3/2	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.21	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. /Пр/	3/2	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.7Л3.2 Э1	0	

1.22	Раздел: легкая атлетика. Детализированное разучивание основ техники старта и бега на короткие средние и длинные дистанции на время, воспитание быстроты, специальной и общей выносливости; на длинные дистанции, воспитание общей выносливости; на средние дистанции, ходьба, воспитание выносливости. Детализированное разучивание технике прыжка с места, с разбега, тройной прыжок, прыжки из различных положений. Воспитание скоростно-силовой подготовленности. /Пр/	3/2	6	УК-7	Л1.1Л2.7Л3.2 Э1	0	
1.23	Раздел: гимнастика. Детализированное разучивание и методика выполнения общеразвивающих и специально-подводящих упражнений для всех групп мышц на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно во внеучебное время и в процессе производственной практики. Детализированное разучивание и методика выполнения упражнений на перекладине и гимнастических матах. Воспитание статической и силовой выносливости. Дальнейшее разучивание комплексов ритмической гимнастики (для девушек) и атлетической гимнастики (для юношей). /Пр/	3/2	6	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.4 Э1	0	
1.24	Раздел: спортивные игры. Детализированное разучивание элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание координации, внимания, точности движений, быстроты. /Пр/	3/2	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.9Л3.2 Э1	0	
1.25	Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Пр/	3/2	6	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.26	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	3/2	4	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.27	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	3/2	4	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	

1.28	Раздел: легкая атлетика. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники старта и бега на короткие, длинные и средние дистанции. Развитие быстроты (старт выполняется по сигналу, бег на время из различных положений), специальной и общей выносливости. Ходьба до 2000 м; бег (2000 м, 3000 м, 5000 м). Закрепление элементов техники прыжков Развитие скоростно-силовых качеств (с места, с разбега, тройной прыжок, из различных положений на результат). /Пр/	4/2	2	УК-7	Л1.1Л2.7Л3.5 Э1	0	
1.29	Раздел: гимнастика. Формирование двигательных навыков. Показ и правильное выполнение общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и специально- подводящих упражнений для различных видов спорта на учебно- тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости. Упражнения на перекладине (подтягивание кол-во раз, удержание ног под углом 90° сек., подъем ног до касания перекладины кол -во раз, удержание тела в висе на перекладине сек.). Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и мышц живота. Упражнение поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, на груди (кол -во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа из различных положений (кол-во раз). /Пр/	4/2	2	УК-7	Л1.1Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.6 Э1	0	
1.30	Раздел: спортивные игры. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Развитие быстроты, ловкости (координации движений). /Пр/	4/2	2	УК-7	Л1.2Л2.4 Л2.9Л3.5 Э1	0	
1.31	Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (с) (юн, дев.) Тест на выносливость Бег 3000 м (мин, сек) (юн); Бег 2000 м (мин, сек) (дев) /Пр/	4/2	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.32	Тест на силовую подготовленность В висе поднимание ног до перекладины (кол-во раз) (юн.); Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) (дев.) /Пр/	4/2	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	

1.33	Раздел: легкая атлетика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники бега на короткие дистанции, прыжки из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие специальной и общей выносливости. /Пр/	4/2	6	УК-7	Л1.1Л2.7 Л2.8Л3.5 Э1	0	
1.34	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	4/2	4	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.1 Л3.4 Э1	0	
1.35	Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. /Пр/	4/2	4	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.36	Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся. /Пр/	4/2	4	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.37	Раздел: легкая атлетика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной и общей выносливости. /Пр/	4/2	6	УК-7	Л1.2Л2.7 Л2.8Л3.4 Э1	0	
1.38	Раздел: гимнастика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Показ и правильное выполнение специально-подводящих упражнений с прикладной направленностью для различных видов спорта на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и мышц живота с отягощением и без отягощений. /Пр/	4/2	4	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.6 Э1	0	
1.39	Раздел: спортивные и подвижные игры. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, ловкости (координации движений). /Пр/	4/2	10	УК-7	Л1.2Л2.8 Л2.9Л3.5 Э1	0	
	<b>Раздел 2. Самост.раб.</b>						



2.1	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, спортивной, специальной) и продемонстрировать на себе. /Ср/	3/2	2	УК-7		0	
2.2	Составить комплекс упражнений для глаз, а также для лечебной гимнастики для глаз. Описать последовательность, дозировку упражнений и выполнить комплекс. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, спортивной, специальной) и продемонстрировать на себе. /Ср/	4/2	2	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.4 Э1	0	
<b>Раздел 3. Контроль</b>							
3.1	Зачёт	1/1		УК-7	Л1.1Л2.4Л3.4 Э1	0	
3.2	Зачет	2/1		УК-7	Л1.1Л2.4Л3.4 Э1	0	
3.3	Зачет	3/2		УК-7	Л1.1Л2.4Л3.4 Э1	0	
3.4	Зачет	4/2		УК-7	Л1.1Л2.4Л3.4 Э1	0	

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Царева Л.В., Смоляр С.Н.	Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013,
Л1.2	Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В.	Спортивные игры в структуре элективных занятий дисциплины "Физическая культура": учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2016,

##### 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Царева Л.В., Щетина Б.М.	Прикладное плавание в системе профессионального образования студентов мостостроительных специальностей: Учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2003,
Л2.2	Рыбакова О.Г., Царева Л.В.	Шейпинг в системе физического воспитания студентов: Учеб. пособие для вузов	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2006,
Л2.3	Андрейченко А.В., Мулин В.В.	Силовая подготовка в системе физического воспитания студентов: учеб. пособие для вузов	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008,
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.4	Царева Л.В., Смоляр С.Н.	Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008,
Л2.5	Закорко О.Е., Черябкин Л.В.	Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине " Физическая культура " для студентов неспециализированных вузов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012,
Л2.6	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
Л2.7	Лысыков В.И., Бойко Ю.И.	Легкая атлетика как одно из средств самостоятельной подготовки студентов вуза: метод. пособие по организации самост. занятий	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.8	Царева Л.В., Смоляр С.Н., Мулин В.В.	Подвижные игры в профессиональной физической культуре студентов вузов железнодорожного транспорта: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.9	Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В.	Спортивные игры в структуре элективных занятий дисциплины "Физическая культура": учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2016,

<b>6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Андрейченко А.В., Мулин В.В.	Теоретический курс силовых видов спорта: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2010,
ЛЗ.2	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Спортивная специализация как одна из форм совершенствования процесса физического воспитания студентов нефизкультурных вузов ( на примере греко-римской борьбы ): моногр.	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2011,
ЛЗ.3	Царева Л.В.	Основные аспекты модульного построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. -метод. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012,
ЛЗ.4	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Физическая культура: метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013,
ЛЗ.5	Царева Л.В., Попова А.В.	Формирование профессиональной успешности студентов ДВГУПС средствами физической культуры в соответствии с новым образовательным стандартом: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
ЛЗ.6	Андрейченко А.В., Мулин В.В.	Инновационные технологии в учебно-тренировочном процессе студентов, специализирующихся в пауэрлифтинге: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b>			
Э1	Электронный каталог НТБ ДВГУПС		<a href="http://lk.dvgups.ru/">http://lk.dvgups.ru/</a>
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
Microsoft Office Professional Plus 2013 Open license			
Операционная система MS Windows 10 Professional Open license			
Free Conference Call (свободная лицензия)			
Операционная система MS Windows 8.1 Professional Open license			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
КонсультантПлюс - <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
Гарант - <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			
<b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>			
Аудитория	Назначение	Оснащение	
АМИЖТ Аудитория 130(2)	Спортивный зал	Оснащенность: Щиты баскетбольные, сетка волейбольная, шведская стенка, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, скамейки	
АМИЖТ Аудитория №132(2)	Тренажерный зал.	Оснащенность: Многофункциональный тренажер, штанга, гантели, беговая дорожка, велотренажер, стоппер, гребной тренажер, брусья многофункциональные, скамья для пресса, скакалка, обруч.	
АМИЖТ Аудитория №133(2)	Теннисный зал	Оснащенность: Стол теннисный, ракетка теннисная, велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид, гири, скакалка, обруч, стенд для игры в дартс, весы медицинские.	
АМИЖТ Аудитория № 208	Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность: Комплект учебной мебели Технические средства обучения: компьютеры Microsoft Office Professional Plus 2013 Open license Операционная система MS Windows 10 Professional Open license Free Conference Call (свободная лицензия) Операционная система MS Windows 8.1 Professional Open license	

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

Самостоятельная работа студента является важным элементом изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Усвоение материала в результате самостоятельной работы и изучение отдельных вопросов дисциплины позволит студенту подойти к промежуточному контролю подготовленным и потребует лишь повторения пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно, полученные из различных источников, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную проблему, являются глубокими и качественными и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.

Приступая к изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения контрольных заданий для самостоятельной работы, контрольных вопросов в программе АСТ.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы по изучению рекомендованной литературы, выполнению письменных заданий, изучению контрольных вопросов. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу, образовательные интернет-ресурсы.

К промежуточной аттестации по дисциплине (зачету) необходимо готовиться систематически на протяжении всего периода изучения дисциплины. Студенту рекомендуется также в начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами контрольных занятий;
- учебниками, пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Рассмотрим пример выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа состоит из 2 практических заданий и пяти контрольных вопросов.

Задание 1.

Определить работоспособность в покое и при нагрузке (ЧСС в покое, при работе, в восстановлении). Продемонстрировать на себе.

Задание 2.

Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

Например: 1. Простейшие пробы в покое и при нагрузке (проба Мартине, проба Руфье)

Задача всех проб и методических приемов сводится к определению общей физической и спортивной подготовки.

Рассмотрим описание пробы МАРТИНЭ

Последовательность проведения:

1. Определить пульс за 1 мин в положении стоя;
2. Сделать 20 приседаний в медленном темпе в течение 30 секунд с вытягиванием рук вперед (корпус не наклонять!);
3. Сразу после приседаний снова определить пульс за 1 мин.

Оценка результатов теста. Восстановление пульса на 4-5 мин. - хорошая реакция организма на нагрузку.

- Восстановление пульса на 6-7 мин. - средняя реакция организма на нагрузку.

- Восстановление пульса около 10 мин. - плохая реакция организма на нагрузку.

Требования к оформлению плана конспекта.

Указать: цель, задачи, время, место проведения, дополнительное оборудование.

Теперь рассмотрим задание № 2 контрольной работы «Составление плана-конспекта занятия»

Подготовительная часть примерно длится по времени (10-15 мин)

Задачи: общее укрепление организма и его подготовка к предстоящей более напряженной работе в основной части занятия.

Содержание: ОРУ и разогревающие упражнения, подготовительные упражнения.

Основная часть (30-60 минут)

Задачи: формирование и совершенствование профессионально важных функциональных систем, физических и психических качеств.

Содержание: Упражнения для овладения профессионально важными навыками и умениями, развитие физических качеств.

Заключительная часть (5-10 минут)

Задачи: снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние

Содержание: медленный бег в спокойном темпе (3-6мин), ходьба (2-4мин), упражнения на расслабление, внимание.

План конспект пример (общий вид)

№п/п Содержание Дозировка ОМУ

(общие метод. указания)

1.Подготовительная часть (10-15 мин.)

1. Построение 30 сек Сообщение темы и задач занятия  
Ходьба на носках, руки вверх. 20-30 сек Спина прямая.

2. Основная (40-50 мин.)

1. И.п.-лежа на спине, руки за головой;

1.-подъем туловища в положение сидя

2.-и.п. 18-20 раз. Стопы от опоры не отрывать, локти широко раскрыты, подбородок вверх.

3. Заключительная (5-10 мин)

1.Игра на внимание

(описание игры) 4-5 мин. Правила игры

2. Построение Домашнее задание

(повторить упражнения на...)

Примерное описание упражнения

И.п.- о.с., руки на пояс;

1. – наклон головы вперед,

2. – наклон головы назад,

3. – наклон головы влево,

4. – наклон головы вправо.

И.п. – ноги врозь, руки на пояс;

1-4. - круговые движения тазом влево,

5-6. - круговые движения тазом вправо.

Выполнение комплексов по ППФП студентами различных направлений подготовки и специальностей является одной из форм самостоятельной работы.

При составлении и выполнении данных комплексов должны строго соблюдаться методические принципы: доступность, индивидуализация, систематичность, постепенное повышение требований.

При составлении комплексов необходимо руководствоваться следующими правилами: включать в комплекс преимущественно упражнения, наиболее эффективно содействующие решению задач профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и развитию основных двигательных качеств; соблюдать при подборе и применении упражнений принцип чередования нагрузки на отдельные органы, системы и мышечные группы; составляя комплекс, придерживаться принципа постепенности и последовательности повышения и снижения физической и психической нагрузки, выдерживая физиологическую нагрузку.

Студенты специального отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки является посещаемость и улучшение показателей тестов в процессе обучения. Студенты специальных медицинских групп выполняют определенные тесты для оценки их физической подготовленности (приложение).

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме вопросов и ответов, бесед, а также самостоятельно изучают специальную литературу. В конце семестра они сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и пишут реферат (приложение)

Методические указания по написанию работ (рефератов).

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно из перечня тем, которые даны в конце программы дисциплины. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем.

Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко студент усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения.

Последовательность подготовки реферата следующая:

1. Выбор темы реферата.

2. Определение его структуры, содержания, методики выполнения, поиск и изучение литературы по теме, перевод иноязычных источников, подготовка библиографии.

3. Подготовка первого варианта работы:

4. Разработка концепции реферата;

5. Формулирование основных положений и выводов;

6. Литературная и редакционная обработка текста.

7. Представление подготовленного текста преподавателю.

8. Доработка, устранение отмеченных преподавателем недостатков и подготовка реферата к заслушиванию и обсуждению на занятии. В зависимости от содержания темы реферат может содержать 10-15 страниц машинописного текста. Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом: 1-я страница - титульный лист; 2-я страница - план реферата, далее – изложение текста согласно плану.

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать анализ изученной студентом литературы (не менее 3-5 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам.

Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования. По дискуссионным вопросам обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Подготовка к зачету.

При подготовке необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и

рекомендуемую литературу, а также на просмотр мультимедийных презентаций и документальных видеоматериалов, которые представлены в яркой форме, предусматривающей также эстетическое и эмоциональное воздействие, создающее у студентов общее представление об изучаемой дисциплине.

Методические указания по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Требование комплексности решения взаимосвязанных физических (соматических), психологических и социальных проблем студентов с инвалидностью опорно-двигательного аппарата в период обучения в вузе обусловлено, как минимум, необходимостью повышения работоспособности и устойчивости к большим учебным и к дальнейшим трудовым нагрузкам и стрессогенным факторам во время учебы, а затем и трудовой деятельности, улучшения здоровья и физического развития, привития культуры поддержания здоровья и приверженности здоровому образу жизни.

Непрерывным и определяющим условием всесторонней реабилитации, социальной адаптации и повышения двигательной активности инвалидов являются занятия физкультурой и спортом. Кафедра физического воспитания и спорта должна обеспечить высокий уровень проведения в режиме учебного дня ежедневные учебные и внеучебные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, создать условия для того, чтобы каждый студент научился плавать, мог выполнять установленные спортивные нормативы, изучал основы гигиены и поддерживал свой организм в хорошем состоянии.

В целях интеграции физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья должны проводиться в общей системе: в тех же спортивных залах, бассейне и на спортивных игровых площадках, где занимаются здоровые студенты, под руководством преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

При инвалидности большое значение приобретает принцип наглядности. Наглядные примеры помогают создать правильное представление как об изучаемых физических упражнениях и спортивной технике, так и в целом о схеме тела и структуре движений, необходимых для восстановления нарушенных двигательных функций, а также способствуют воспитанию волевых качеств. Поэтому очень важно, чтобы инвалиды с нарушением функций опорно-двигательного аппарата занимались совместно с не инвалидами. На совместных занятиях перед глазами всегда находится здоровый образец тела и движения, в любой момент можно получить показ правильной техники выполнения упражнения и нужный совет. И это заставляет инвалида тянуться к казалось бы недоступному, к норме, проявлять больше усилий, не бояться физической нагрузки.

Занятия проводятся индивидуально или в группах не более 10 человек, смешанных или сформированных по типу функционального нарушения. В индивидуально-групповом подходе занятие организует и ведет тренер или преподаватель, а ассистенты работают индивидуально со студентами под руководством преподавателя либо выполняют вспомогательные функции по установке оборудования и инвентаря.

Смешанные группы могут создаваться по индивидуальным (не игровым) видам спорта, таким как плавание (на специально выделенной дорожке), армрестлинг, фитнес, шейпинг, дартс, пауэрлифтинг, жим штанги лежа и др. Занятия в смешанных группах и с участием здоровых студентов играют большую социальную роль.

Занятия могут проводиться и самостоятельно по рекомендациям преподавателя. Вне зала это могут быть утренняя гигиеническая гимнастика, прогулка, ближний туризм, занятия со свободными отягощениями или на тренажерах и т. д. Таким образом, в целях интеграции физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия со студентами с нарушением функций опорно-двигательного аппарата должны проводиться в общей системе: в тех же спортивных залах, бассейне и на спортивных игровых площадках, где занимаются здоровые студенты, и под руководством преподавателей кафедры физического воспитания и спорта вуза, прошедших соответствующую переподготовку для индивидуальной, индивидуально-групповой или групповой работы с этой категорией студентов.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья при планировании и проведении тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов и объем, и интенсивность следует снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. Сочетанию умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

Студенты – инвалиды выполняют доступные контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.

**Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины: Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.**

Показатели и критерии оценивания компетенций УК-7

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b>

Шкалы оценивания компетенций УК-7 при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебнопрограммного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

## 2. Перечень вопросов зачету.

Компетенция УК-7:

1. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания подрастающего поколения.
2. Физическое воспитание в вузе (значение, задачи, основные формы).
3. Особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования.
4. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
5. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
7. Физиологическая классификация физических упражнений.
8. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.

9. Определение основных понятий «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
10. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
11. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
12. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
13. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
14. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
15. Классификация физических упражнений.
16. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.
17. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
18. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
19. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
20. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.

### **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

Примерные задания теста

#### Задание 1 (УК-7)

Спорт (в широком понимании) - это:

- вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей
- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфически отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности
- специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях
- педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

#### Задание 2 (УК-7)

Укажите конечную цель спорта:

- физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

#### Задание 3 (УК-7)

Спортивная тренировка - это:

- повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.



Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
			Обучающийся
	74 - 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 - 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 - 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.