

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

специальность: 38.05.01 Экономическая безопасность

специализация: № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

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
38.03.01 Экономика, 38.04.01 Экономика, 38.05.01 Экономическая безопасность, 38.04.08
Финансы и кредит, 38.03.02 менеджмент, 38.04.02 Менеджмент, 27.03.02 Управление качеством,
38.04.03 управление персоналом, 38.03.05 Бизнес информатика

Протокол № 9 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 16.01.2017 № 20

Квалификация **Экономист**

Форма обучения **заочная**

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

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачёты (курс) 3
контактная работа	0	
самостоятельная работа	324	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Сам. работа	128	128	132	132	64	64	324	324
Часы на контроль					4	4	4	4
Итого	128	128	132	132	68	68	328	328

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 скорость- 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.03	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Дисциплина начинает изучаться в 1 семестре 1 курса
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОК-9: способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

Знать:

Общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии; требования к физической подготовленности человека в избранном виде спортивной подготовки

Уметь:

Использовать физическую культуру и спорт для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять индивидуальные и групповые упражнения в избранном виде спортивной подготовки

Владеть:

Теоретическими знаниями о развитии и совершенствовании умений и навыков в области физической культуры; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

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/	Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Самостоятельная работа						
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. /Ср/	1	16	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.8Л3.4 Л3.5 Э1	0	

1.2	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 корректирующей гимнастики для глаз. /Ср/	1	14	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.9Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.3	Основы методики самомассажа. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. /Ср/	1	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.8Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.4	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). /Ср/	1	16	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.3 Л3.4 Э1	0	
1.5	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. /Ср/	1	20	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.6	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. /Ср/	1	6	ОК-9	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.9Л3.2 Л3.4 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. Обучение основам техники прыжков из воды, повороты. /Ср/	1	12	ОК-9	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.9Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.8	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Ср/	1	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6 Л2.9Л3.4 Э1	0	

1.9	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Ср/	1	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 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.). /Ср/	1	12	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.11	Тестирование (в системе АСТ) /Ср/	1	14	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.4 Э1	0	
1.12	Методико-практические занятия. Тема. Методика корректирующей гимнастики для глаз. Содержание. Основы строения глаза и фокусировки на сетчатку (схема строения глаза человека, глазные аккомодации, схема преломления лучей в дальнозорком, нормальном и близоруком глазах, схема лучей через преломляющие среды глаза, офтальмоскопия). Специальные упражнения для глаз. Лечебная гимнастика при миопии (по В.С. Анищенко). Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. /Ср/	2	18	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.3 Л3.4 Э1	0	
1.13	- Основы методики самомассажа. Содержание. Массаж в системе восстановления организма. Основные приемы массажа. Распределение приемов массажа по длительности во время сеанса. Противопоказания для проведения массажа. самомассаж и его особенности. /Ср/	2	12	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.3 Л3.4 Э1	0	

1.14	<p>- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>Содержание. Формы, организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия). Нагрузка и дозирование физических упражнений. Примерная схема составления комплексов гигиенической гимнастики. Упражнения в течение учебного дня в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями.</p> <p>/Ср/</p>	2	12	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.15	<p>Учебно-тренировочные занятия. 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. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/</p>	2	16	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.7Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.16	<p>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. /Ср/</p>	2	18	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.17	<p>Раздел: спортивные игры. Дальнейшее обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание двигательных умений. /Ср/</p>	2	16	ОК-9	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.9Л3.2 Л3.4 Э1	0	

1.18	Раздел: плавание. Дальнейшее обучение элементам техники плавания кролем на груди, на спине, элементам техники стартовых прыжков с тумбочки, элементам техники прыжков из воды, повороты /Ср/	2	8	ОК-9	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.19	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. 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) /Ср/	2	18	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.20	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.) /Ср/	2	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.21	Тест на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Ср/	2	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.22	Тестирование (в системе АСТ). /Ср/	2	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.4 Э1	0	
1.23	Методико-практические занятия. Тема. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Содержание. Оценка показателей общей физической подготовки (способность интенсивно работать в часы лекционных и практических занятий, способность длительно поддерживать осанку тела, не опираться на плечо одногруппника, не засыпать на лекциях – признаки, по которым отличаются более или менее физически подготовленные студенты). Оценка специальной физической подготовки (способность выполнять элементы и целостные упражнения, близкие по своему содержанию к тому виду спорта, которым занимается данный человек). Оценка спортивной подготовки (результат, достигнутый на любом соревновании, служит критерием спортивной подготовки). /Ср/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6Л3.2 Л3.4 Э1	0	

1.24	<p>- Специальная физическая подготовка. Содержание. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Краткая характеристика состояний (специальной физической и спортивной подготовки). Обучение технологии слежения за своим здоровьем (ведение дневника самоконтроля, правильная самооценка на основе анализа данных дневника). Тестирование и проведение проб для корректировки объема труда и отдыха, время для восстановления, выбора средств повышения физической и умственной работоспособности. Основные требования к проведению тестов и контрольных занятий. Самооценка субъективных показателей (оценка самочувствия, настроения, сна, аппетита, болевых или других, ранее не проявлявшихся отклонений) их краткие характеристики. Объективные параметры (антропометрические данные, показатели физического развития, подготовленности) по показаниям тестирования – результаты контрольных нормативов. Самонаблюдение на протяжении всего периода обучения в вузе. /Ср/</p>	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.25	<p>- Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся. Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Ср/</p>	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.7Л3.2 Л3.4 Э1	0	

1.26	Учебно-тренировочные занятия. 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 техники прыжка с места, с разбега, тройной прыжок, прыжки из различных положений. Воспитание скоростно-силовой подготовленности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. /Ср/	3	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.7Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.27	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). /Ср/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.4 Э1	0	
1.28	Раздел: спортивные игры. Детализированное разучивание элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание координации, внимания, точности движений, быстроты. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. /Ср/	3	6	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.9Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.29	Раздел: плавание. Детализированное разучивание элементов техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из различных положений с доставанием предмета. /Ср/	3	4	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.4 Э1	0	
1.30	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.31	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	

1.32	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.33	Тестирование (в системе АСТ) /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.4 Э1	0	
1.34	Задание для самостоятельной работы. Составить программу занятий с оздоровительной направленностью по плаванию в каникулярный период. В программу входит: продолжительность занятия; дистанция, преодоленная за это время без остановок (для тех, кто плавает плохо, сначала следует планировать дистанцию 25, 50 м, повторить 10-12 раз); количество занятий в неделю; правила безопасности на воде. /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.35	Методико-практические занятия. Тема. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы). Содержание. Оценка соматического здоровья (Л.Г. Апонасенко): шкала соматического здоровья для мужчин; шкала соматического здоровья для женщин. Самооценка здоровья (В.П. Войтенко). Заполнение анкеты о состоянии своего здоровья (анкета прилагается). Оценка образа жизни (ответы на вопросы). Уровень физического развития с помощью антропометрических индексов (ростовой, весо-ростовой, жизненный, силовой, индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки, ростом и шириной плеч). Уровень физического развития и физической работоспособности с помощью номограммы - оценка массы с учетом роста. Методы оценки общей физической, специальной и спортивной подготовки. /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	

1.36	<p>- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Содержание. Тестирование функциональными пробами с дозировкой физической нагрузки и исследованием ЧСС (пульсометрия), дыхания, давления крови (в покое, после физической нагрузки и релаксации – восстановительном периоде). Функциональные пробы общие (неспецифические) и со специфическими нагрузками. Оценка функциональной подготовленности с помощью физиологических проб – контроль за ЧСС (критические величины ЧСС, тесты для определения функционального состояния), ортостатическая проба. Оценка состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем – проба Штанге, проба Генчи. Одномоментная функциональная проба с приседанием. Комбинированная проба – контроль о приспособительных реакциях сердечно-сосудистой системы организма к скоростной работе и на выносливость. Темпинг-тест. /Ср/</p>	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.37	<p>Учебно-тренировочные занятия. 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). /Ср/</p>	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.7Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.38	<p>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 виси 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). /Ср/</p>	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.6 Э1	0	

1.39	Раздел: плавание. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники плавания кролем на груди, на спине. Развитие специальной и общей выносливости. Освоение техники прикладных способов плавания на боку, брасс на груди и на спине, транспортировка пострадавшего. развитие специальной выносливости. Освоение техники прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из воды с доставанием предмета. Проплавание под водой. Воспитание морально-волевых качеств (смелость, решительность). /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.3 Л3.4 Э1	0	
1.40	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. 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) /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.41	Задание для самостоятельной работы. Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта. Описать последовательность, дозировку упражнений и продемонстрировать на группе студентов. /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.4 Э1	0	
1.42	Задание для самостоятельной работы. Механизм воздействия самомассажа на организм, виды, формы и приемы (рассказать и продемонстрировать лично на себе). /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.4 Э1	0	
1.43	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). /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.8Л3.4 Л3.5 Э1	0	

1.44	Раздел: плавание. Формирование знаний о содержание прикладного плавания. Совершенствование элементов техники прикладных способов плавания на боку, брасс на груди и на спине, транспортировка пострадавшего. /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.45	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. 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) /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
1.46	Совершенствование элементов техники прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из воды с доставанием предмета. Овладение техники ныряния в длину и глубину. Освоение приемов освобождения от захватов тонущего. /Ср/	3	2	ОК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.6Л3.4 Э1	0	
Раздел 2. Контроль							
2.1	Зачёт	3	4	ОК-9	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.4 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,
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,

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.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,
6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)			
	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,
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)			
Э1	Электронный каталог НТБ ДВГУПС		http://ntb.festu.khv.ru/
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)			
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
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			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru			
Гарант - http://www.garant.ru			
7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)			
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. пресса-1шт., вибротренажер-1шт.,гантели-4шт., музыкальный центр-1шт.,обруч-2шт.,шкаф -1шт.,часы-1шт.,скамья-1шт.	
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.	Комплект учебной мебели Технические средства обучения: ком 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 обучающихся преследует цель развития и закрепления знаний, полученных на практических (методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные) занятиях, освоение знаний по разделам и материалам, не включенным в тематический курс программы.

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.

Практические занятия.

Практические занятия обеспечивают, прежде всего, приобретение опыта для совершенствования физкультурно-спортивных навыков с целью развития самостоятельности, с помощью которой можно достичь высокого уровня развития психофизических способностей. Важно в период обучения выработать самостоятельность в двигательной деятельности, определить средства, методы и формы.

Средства и методы тренировки обеспечивают выполнение задач учебно-тренировочного процесса. Основными средствами физического развития являются: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические требования труда и быта; физические упражнения, которые должны использоваться комплексно, во взаимном сочетании.

На учебных занятиях студенты, занимаясь физическими упражнениями, получают определенную нагрузку. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Ее можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью выполнения определенного объема нагрузки.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

При проведении индивидуальных занятий должны выполняться следующие требования: прохождение медицинского освидетельствования в поликлинике университета перед началом и затем не реже одного раза в год; ведение дневника самоконтроля; во всех случаях нежелательных отклонений в самочувствии и состоянии здоровья, а также после перенесенных заболеваний обращаться к врачу за разрешением продолжить занятия; определение цели занятий и ее соответствие физическому состоянию организма занимающегося; рациональное планирование объема и интенсивности физической нагрузки с умственной учебной нагрузкой; выполнение методических принципов спортивной тренировки, особенно систематичности, доступности, постепенности; проведение предварительного текущего и итогового учета результатов занятий с записью данных в личный дневник самоконтроля.

В процессе регулярных индивидуальных занятий могут проводиться эпизодические мероприятия, например, туристские походы, спортивные соревнования. Индивидуальные занятия принесут больше пользы, если занимающиеся овладели методическими знаниями, умениями и навыками на учебных занятиях по физическому воспитанию, а также на консультациях у преподавателей.

К разделу организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, видами спорта различной направленности относится вопрос планирования объема и интенсивности физических нагрузок с учетом умственной деятельности студента. Целью перспективного планирования является определение путей и уточнение задач увеличения объема и интенсивности общей физической нагрузки (или тренировочной нагрузки) в сочетании с умственной и физической работой. От исходного (нулевого) уровня увеличение до 20-30 % в первый год, а на следующий год - примерно 60% и т.д.

Студентам 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.

Контрольные занятия.

Измерения, тесты и пробы должны быть разнообразными и систематическими, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и слежению за динамикой его показателей.

Оптимальной может считаться оздоровительная программа, в которой предусмотрены режим и массаж, дыхательная гимнастика и двигательная нагрузка, закаливание и аутотренинг, а также упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и выносливости.

Тестирование в физическом воспитании представляет собой для студентов увлекательный процесс, где можно посостязаться, используя простейшие приборы (динамометр, спирометр, мерную ленту, секундомер и др.), в силе, жизненной емкости легких, развитии грудной клетки, задержке дыхания, в развитии физических качеств и т. д. А главное в мониторинге – отслеживать динамику этих показателей в процессе обучения.

С целью лучшего понимания и более качественного усвоения учебного материала, а также для большей наглядности занимающиеся должны построить графики показателей по каждому виду индексов на начало и конец семестра. Графики необходимо составлять на протяжении всего процесса обучения физическому воспитанию, а в идеале – и после окончания вуза. В данном случае студент также может контролировать динамику своего развития не только поэтапно, но и по годам обучения и вносить коррективы в свою подготовку.

На контрольных занятиях через опрос, наблюдение и тестирование оценивается количественно и качественно результаты тренировочной деятельности за определенный период. Оценивается, прежде всего, приобретенный уровень знаний, умений и навыков, что позволяет создать целостное системное представление по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

С помощью тестирования определяются функциональные возможности организма, выявляются слабые звенья адаптации к физическим нагрузкам, уточняется диагностика отклонений в состоянии здоровья, осуществляется контроль за динамикой функционального состояния на отдельных этапах учебного процесса, что позволяет вносить необходимые коррективы в ходе учебного процесса. Контроль желательно проводить в начале и в конце месяца, семестра.

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.

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.

Методические указания к написанию реферата.

Реферат должен быть написан каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателя кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Работа выполняется по теме и по плану, согласованным преподавателями кафедры «Физическое воспитание и спорт» во время отведенных для этого регулярных консультаций. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания реферата, подбором литературы и составлением плана. План реферата отражает основное содержание и обеспечивает последовательность изложения материала.

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 – введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список использованной литературы (не менее 5 источников, не позднее 10-летней давности).

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать анализ изученной студентом литературы, 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.

Итоговый (рубежный) контроль знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого семестрового модуля учебной программы, подводятся итоги учебной деятельности студентов, которые заключаются в выставлении преподавателем рейтинга в журнал и в программу АСУ.

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 ОК-9

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

Шкалы оценивания компетенций ОК-9 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.

Примерный перечень вопросов к зачету

Компетенция ОК-9:

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 (ОК-9)

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 специфические 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 (ОК-9)

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 (ОК-9)

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 бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	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.