|  |
| --- |
| **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** |
| Федеральное агентство железнодорожного транспорта |
|  | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждениевысшего образования"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"(ДВГУПС) |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Байкало-Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Тынде |
| (БАмИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Тынде) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Зам. директора по УР |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | БАмИЖТ - филиала ДВГУПС в г. Тынде\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гашенко С.А. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Autogenerated |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 30.06.2022 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дисциплины | **Элективные курсы по физической культуре и спорту** |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| для специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составитель(и): | преподаватель, Климкин С.П |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Протокол от 25.05.2022г. № 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании методической комиссии БАмИЖТ – филиала ДВГУПС в г.Тынде |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Протокол от 30.06.2022 г. № 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| г. Тында2022 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. 2 |
|  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК РНС |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры |
| БАмИЖТ |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_Зав. кафедрой Гашенко С.А. |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК РНС |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры |
| БАмИЖТ |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_Зав. кафедрой Гашенко С.А. |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК РНС |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры |
| БАмИЖТ |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_Зав. кафедрой Гашенко С.А. |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК РНС |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2026 г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры |
| БАмИЖТ |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_Зав. кафедрой Гашенко С.А. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 № 216 |
| 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 |  |  |  |  |  |
| Недель | 18 1/6 | 16 5/6 | 18 1/6 | 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 |  |  |  |  |  |
| Кoнтактная рабoта | 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 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| **1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| 1.1 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными 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** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Для успешного освоения дисциплины требуются знания и умения по физической культуре, полученные в объеме средней образовательной школы |
| **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** |
| **УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **Знать:** |
| Виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно - практиче- ские основы физической культуры, про-филактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. |
| **Уметь:** |
| 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. |
| **Владеть:** |
| 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** | **Компетен-****ции** | **Литература** | **Инте****ракт.** | **Примечание** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Раздел 1. Практические занятия** |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками двигательной активности. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.6Л3.5 | 0 |  |
| 1.2 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.7Л3.5 | 0 |  |
| 1.3 | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.6Л3.5 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 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 | 16 | УК-7 | Л1.1Л2.3 Л2.5Л3.3 | 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 | 10 | УК-7 | Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.2 | 0 |  |
| 1.6 | Раздел: спортивные игры. Обучение основам техники волейбола. Обучение основам техники баскетбола. Обучение основам техники футбола. /Пр/ | 1 | 26 | УК-7 | Л1.2Л2.7Л3.2 | 0 |  |
| 1.7 | Тест на скоростно-силовую подготовленностьБег 50 м (сек), (юн., дев.);Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.)/Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.4 Л2.7Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.8 | Тест на общую выносливостьБег 2000 м (мин, с), (юн.);Бег 1000 м (мин, с), (дев.)/Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.9 | Тест на силовую подготовленностьПодтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.);Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.)./Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.10 | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы). /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.3Л3.3 | 0 |  |
| 1.11 | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.3Л3.3 | 0 |  |
| 1.12 | Методика корригирующей гимнастики для глаз. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.3Л3.5 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 6 |
| 1.13 | 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 | 16 | УК-7 | Л1.1Л2.5Л3.2 | 0 |  |
| 1.14 | 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 | 12 | УК-7 | Л1.1Л2.1Л3.2 | 0 |  |
| 1.15 | Раздел: спортивные игры. Дальнейшее обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание двигательных умений. /Пр/ | 2 | 26 | УК-7 | Л1.2Л2.7Л3.2 | 0 |  |
| 1.16 | Тест на скоростно-силовую подготовленностьБег 50 м (с) (юн, дев.)Тест на выносливостьБег 3000 м (мин, сек) (юн);Бег 2000 м (мин, сек) (дев)/Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.5 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.17 | Тест на силовую подготовленностьВ 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 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.18 | Основы методики самомассажа. /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.3 Л2.4Л3.2 | 0 |  |
| 1.19 | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.3 Л2.4Л3.4 | 0 |  |
| 1.20 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.3 Л2.5Л3.2 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 7 |
| 1.21 | 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 | 12 | УК-7 | Л1.1Л2.5Л3.2 | 0 |  |
| 1.22 | 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 | 6 | УК-7 | Л1.1Л2.1Л3.4 | 0 |  |
| 1.23 | Раздел: спортивные игры. Детализированное разучивание элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание координации, внимания, точности движений, быстроты. /Пр/ | 3 | 10 | УК-7 | Л1.1 Л1.2Л2.7Л3.2 | 0 |  |
| 1.24 | Тест на скоростно-силовую подготовленностьБег 50 м (сек), (юн., дев.);Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.)/Пр/ | 3 | 6 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.25 | Тест на общую выносливостьБег 2000 м (мин, с), (юн.);Бег 1000 м (мин, с), (дев.)/Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.26 | Тест на силовую подготовленностьПодтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.);Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.)./Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 8 |
| 1.27 | Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, спортивной, специальной) и продемонстрировать на себе. /Ср/ | 3 | 2 | УК-7 |  | 0 |  |
| 1.28 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1Л2.3 Л2.4Л3.4 | 0 |  |
| 1.29 | Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 |  |
| 1.30 | 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 | 4 | УК-7 | Л1.1Л2.5Л3.5 | 0 |  |
| 1.31 | 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 | 12 | УК-7 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.4 Л3.6 | 0 |  |
| 1.32 | 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 | 16 | УК-7 | Л1.2Л2.6 Л2.7Л3.5 | 0 | Игровые ситуации. |
| 1.33 | Тест на скоростно-силовую подготовленностьБег 50 м (с) (юн, дев.)Тест на выносливостьБег 3000 м (мин, сек) (юн);Бег 2000 м (мин, сек) (дев)/Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 9 |
| 1.34 | Тест на силовую подготовленностьВ 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 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.35 | Тест на силовую подготовленностьПодтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.);Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.)./Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.1Л2.4Л3.1 Л3.4 | 0 | Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся |
| 1.36 | 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 | УК-7 | Л1.1Л2.3Л3.4 | 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 | Рыбакова О.Г., Царева Л.В. | Шейпинг в системе физического воспитания студентов: Учеб. пособие для вузов | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2006, |
| Л2.2 | Андрейченко А.В., Мулин В.В. | Силовая подготовка в системе физического воспитания студентов: учеб. пособие для вузов | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008, |
| Л2.3 | Царева Л.В., Смоляр С.Н. | Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008, |
| Л2.4 | Смоляр С.Н., Царева Л.В. | Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014, |
| Л2.5 | Лысиков 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, |
| Л2.6 | 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, |
| Л2.7 | 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 |
| Л3.1 | Андрейченко А.В., Мулин В.В. | Теоретический курс силовых видов спорта: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2010, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | стр. 10 |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л3.2 | 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, |
| Л3.3 | Царева Л.В. | Основные аспекты модульного построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. -метод. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012, |
| Л3.4 | Смоляр С.Н., Царева Л.В. | Физическая культура: метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013, |
| Л3.5 | 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, |
| Л3.6 | Андрейченко А.В., Мулин В.В. | Инновационные технологии в учебно-тренировочном процессе студентов, специализирующихся в пауэрлифтинге: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015, |
| **6.3 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** |
|  | Free Conference Call (свободная лицензия) |
|  | Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415 |
|  | Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380 |
|  | Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition - Антивирусная защита, контракт 469 ДВГУПС |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** |
|  | 1. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE" Адрес: http://www.biblioclub.ru/ |
|  | 2. Электронная библиотечная система «Книгафонд» Адрес: http://www.knigafund.ru/ |
|  | 3. Издательство "ЮРАЙТ" Адрес сайта: www.biblio-online.ru |
|  | 4. Электронные ресурсы научно-технической библиотеки МИИТа Адрес: http://library.miit.ru |
|  | 5. Электронно-библиотечная система "Лань" Адрес: http://e.lanbook.com |
|  | 6. ЭБС znanium.com издательства «ИНФРА-М» Адрес: http://znanium.com/ |
|  | 7. ЭБС Book.ru Адрес: https://www.book.ru/ |
|  | 8. Электронный каталог НТБ ДВГУПС Адрес:http://ntb.festu.khv.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)** |
| Аудитория | Назначение | Оснащение |
| (БамИЖТ) | Спортивный зал. Тренажерный зал | Компьютер.Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, шведская стенка, гимнастические: перекладина, скамейки, «конь», «козел», «мостик» подкидной, маты, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, линейка складная для прыжков в длину, гранаты для метания, рулетка, конусы, насос, весы, секундомеры, мячи для тенниса, дартс, шахматы, часы шахматные, ракетки, шарики для настольного тенниса, гири, гантели, утяжелители, штанга с комплектом различных отягощений, упоры для отжимания, велотренажеры, вибромассажер, дорожки беговые, пресс – дуга с гантелями, пресс - скамья, тренажер многофункциональный, подставка под штангу, тренажер для контроля отжимания, скакалки, гимнастические коврики, диск здоровье, обручи, фитболы |
| (БамИЖТ СПО) 315 | Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет | Компьтеры с выходом в сеть Интернет, столы для занятий, нормативная документация, стенды, учебная, художественная литература, периодические издания |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. 11 |
| 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.Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы по изучению рекомендованной литературы, изучению контрольных вопросов. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу, образовательные интернет-ресурсы.К промежуточной аттестации по дисциплине (зачету) необходимо готовится 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 МАРТИНЭПоследовательность 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 длиться 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 состояниеСодержание: 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 занятияХодьба 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 сидя2.-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 игры2. Построение Домашнее задание(повторить упражнения на…)Примерное описание упражненияИ.п.- о.с., руки на пояс;1. – наклон головы вперед,2. – наклон головы назад,3. – наклон головы влево,4. – наклон головы вправо. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. 12 |
| 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.Особенности реализации дисциплины для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определены Регламентом Р 02-04-17 «О реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» и Положением ДВГУПС П 02-05-14 «Об условиях обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья» (в последней редакции). |

|  |
| --- |
| **Оценочные материалы при формировании рабочих программ****дисциплин (модулей)** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Направление подготовки / специальность:**  | Эксплуатация железных дорог |
| **Профиль / специализация:**  | Магистральный транспортГрузовая и коммерческая работа |
| **Дисциплина:** | Элективные курсы по физической культуре и спорту |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Формируемые компетенции:** |  УК-7 |
| 1. **Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.**
 |
| Показатели и критерии оценивания компетенций |
| Объектоценки | Уровни сформированности компетенций | Критерий оцениваниярезультатов обучения |
| Обучающийся | Низкий уровеньПороговый уровеньПовышенный уровеньВысокий уровень | Уровень результатов обученияне ниже порогового |
| Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой |
| Достигнутый уровень результатаобучения | Характеристика уровня сформированностикомпетенций | Шкала оцениванияЭкзамен или зачет с оценкой |
| Низкийуровень | Обучающийся:* обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала;
* допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой;
* не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
 | Неудовлетворительно |
| Пороговыйуровень | Обучающийся:* обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности;
* справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой;
* знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
* допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
 | Удовлетворительно |
| Повышенныйуровень | Обучающийся:* обнаружил полное знание учебно-программного материала;
* успешно выполнил задания, предусмотренные программой;
* усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины;
* показал систематический характер знаний учебно-программного материала;
* способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
 | Хорошо |
| Высокийуровень | Обучающийся:* обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;
* умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;
* ознакомился с дополнительной литературой;
* усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии;
* проявил творческие способности в понимании учебно- программного материала.
 | Отлично |
| Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета |
| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций | Шкала оценивания |
| Пороговыйуровень | 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 |
| Низкийуровень | Обучающийся:* допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя;
* обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно- программного материала.
 | Не зачтено |
|  |  |  |  |  |
| Планируемый уровеньрезультатовосвоения | Содержание шкалы оцениваниядостигнутого уровня результата обучения |
| НеудовлетворительноНе зачтено | УдовлетворительноЗачтено | ХорошоЗачтено | ОтличноЗачтено |
| 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 |

1. **Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям.**
	1. **Примерный перечень вопросов к зачету**

Компетенция УК-7

1 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.
3. Ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентация.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
5. Определение основных понятий «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
6. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
8. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
9. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
10. Классификация физических упражнений.
11. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
12. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
13. Структура занятия в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
14. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
15. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
16. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
17. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
18. Физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса.
19. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
20. Основы воспитания физических качеств (сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).
21. Воспитание воли в процессе физического воспитания.
22. Структура волевых качеств у спортсменов разных видов спорта.
23. Средства оздоровительной физической культуры.
24. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
25. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).
26. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.
27. Основы построения оздоровительной тренировки.
28. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
29. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
30. Формы организации занятий, методы и средства тренировки.
31. Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий.
32. Планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.
33. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
34. Прикладные виды спорта и их классификация.
35. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
36. Виды и методы контроля в физическом воспитании.
37. Самоконтроль за физическим развитием физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
38. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
39. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

2 семестр

1. Здоровье, здоровый образ и стиль жизни.
2. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим работы учебы и труда, режим отдыха, рационального питания, закаливание, профилактика вредных привычек.
3. Самооценка собственного здоровья.
4. Требования санитарии гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения студентов.
5. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
6. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
7. Организм человека и его функциональные системы.
8. Саморегуляция и совершенствование организма.
9. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
10. Диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения - тесты).
11. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
12. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
13. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
14. Комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.

3 семестр

1. Психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.
2. Воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
3. Определите сущность и значение использования психопрофилактики и саморегуляции в вашей жизнедеятельности.
4. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
5. Раскрыть модель выпускника вуза, сформированную на основе применения знаний и практических действий по обеспечению здорового образа жизни, ПФК и психогигиенической саморегуляции применительно к своей специальности.
6. Ваше отношение к здоровью, самооценка и отражение в реальном поведении личности.
7. Каковы Ваши ценностные ориентации на здоровый образ жизни?

4 семестр

1. Профессиональная направленность физической культуры.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства, формы, методические особенности).
3. Профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор.
4. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
5. Производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время.
6. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
7. Пути внедрения физической культуры в быт взрослого населения. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
8. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
9. Дать характеристику возможностей здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация.
11. **Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования**

*Показатели и критерии оценивания*

Проверка выполнения отдельного задания и теста в целом производится автоматически. Общий тестовый балл сообщается студенту сразу после окончания тестирования.

Компетенция УК-7

Задание 1. Выберите правильный вариант ответа.

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. Выберите правильный вариант ответа.

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. Выберите правильный вариант ответа.

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.

Задание 4. Выберите правильный вариант ответа.

В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

□ различные виды силовых способностей;

□ различные виды скоростных способностей;

☑ различные виды выносливости;

* координационные способности.

Задание 5. Приведите в возрастающей последовательности…:

Укажите последовательность этапов внутривузовских соревнований:

**1:** зачетные соревнования на учебных занятиях

**2:** соревнования на первенство учебных групп

**3:** соревнования на первенство курсов

**4:** соревнования на первенство факультетов (соревнования на первенство общежитий)

**5:** соревнования на первенство вуза

Задание 6. Установите соответствие понятий и определений:

|  |  |
| --- | --- |
| дееспособность | способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность |
| трудоспособность | способность человека к труду, неограниченная заболеваниями или физическими недостатками  |
| самооценка | оценка личностью самой себя, своих возможностей и место среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения |
| саморегуляция |  |

Задание 6. Рассчитайте (условие задания)

***Теппинг-тест*** представляет один из нетрадиционных подходов к физическому воспитанию, хотя процедура тестирования моделирует типичные для занятий физической культурой условия соревновательной деятельности и оценки успешности выполнения задания. Он позволяет дать экспрес­с-оценку силе или слабости нервной системы на основе определения ее функциональной выносливости, а также выявить особенности психомоторной работоспособности.

Задание. На листе бумаги начертить 4 квадрата размером 10×10 см.

По команде преподавателя: «Начали!» шариковой ручкой с максимальной частотой ставят точки в квадрате в течение 10 с. По команде «стоп» отдыхают 20 с, а затем повторяют все со вторым, третьим и четвертым квадратами. Ручка должна быть расположена строго перпендикулярно к столу, а кисть и локоть работающей руки находиться на весу.

Подсчет точек в каждом квадрате осуществляют их соединением.

**Оценка показателей теппинг-теста**

|  |  |
| --- | --- |
| Результат | Оценка |
| 70 и более точек в квадрате | Хорошее состояние двигательных центров, центральной нервной системы |
| Снижение количества точек от квадрата к квадрату | Недостаточная функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление) |

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Объектоценки | Показатели оцениваниярезультатов обучения | Оценка | Уровеньрезультатовобучения |
| Обучающийся | 60 баллов и менее | «Неудовлетворительно»Не зачтено | Низкий уровень |
| 74 – 61 баллов | «Удовлетворительно» Зачтено | Пороговый уровень |
| 84 – 77 баллов | «Хорошо» Зачтено | Повышенный уровень |
| 100 – 85 баллов | «Отлично» Зачтено | Высокий уровень |
| **4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.** |
| Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета |
| Элементы оценивания | Содержание шкалы оценивания |
| Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| 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. |