|  |
| --- |
| **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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Autogenerated |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 26.04.2023 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| дисциплины | **Элективные курсы по физической культуре и спорту** |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| для специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Составитель(и): | ст.преподаватель, Климкин С.П |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании кафедры: |  | Физическое воспитание и спорт |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Протокол от 26.04.2023г. № 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании методической комиссии |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол от 01.01.1754г. № |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| г. Тында2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. 2 |
|  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **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. |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** |
|  |  |  |
| Председатель МК РНС |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2027 г. |
|  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена дляисполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры |
| БАмИЖТ |
|  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2027 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 | 16 5/6 | 18 | 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). |