

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к706) Физическое воспитание и спорт

Клименко В.А. доцент



20.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

для направления подготовки 41.03.05 Международные отношения

Составитель(и): к.п.н. _____, доцент _____, Смоляр Сергей Николаевич; к.п.н., зав
кафедрой, доцент _____, Клименко Василий Александрович; ст. преподаватель,
Муромцева Наталья Владимировна

Обсуждена на заседании кафедры: (к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от 12.05.2025г. № 5

Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
(к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Клименко В.А. доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
(к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Клименко В.А. доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
(к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Клименко В.А. доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ ____ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
(к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Клименко В.А. доцент

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	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачёты (семестр) 1, 2, 3, 4, 5, 6
контактная работа	320	
самостоятельная работа	8	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

[illegible]

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 корректирующей 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.05
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

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 - практические основы физической культуры, профилактики 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	Методико-практические занятия. Тема. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками двигательной активности. Содержание. Средства самостоятельных занятий в вузе и их краткая характеристика, (ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание (акваэробика), ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика (аэробные танцы, шейпинг), спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах. Для чего нужна техника в различных видах двигательной деятельности? Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.8Л3.5 Э1	0	
1.2	- Тема. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Содержание. Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Основные понятия и их характеристика: работоспособность, утомление, усталость. Оценка физической работоспособности различными методами. Краткая характеристика состояний. Оценка техники спортивных движений. Оценка выносливости (тест К. Купера), тест (проба) Руфье. Простейшие пробы: измерение ЧСС в покое, при работе, в восстановлении; подсчет частоты дыхания; определение силы кисти и мышц спины; определение гибкости; определение мощности работы. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.5 Л2.9Л3.5 Э1	0	

1.3	- Тема. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, и т.д.) Содержание. Примерные величины дистанции и времени, затрачиваемые на ходьбу, бег, определение оптимальной интенсивности ходьбы для различных возрастных групп по ЧСС удар/мин (В.С. Матяжов), соотношение длины и частоты шагов при обычной и спортивной ходьбе с различной скоростью (В.В. Ухов), продолжительность непрерывного бега, Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности, плавание для всех возрастов. Примерный объем и дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.8Л3.5 Э1	0	
1.4	Учебно-тренировочные занятия. Тема. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание). Содержание. Краткая историческая справка о виде спорта. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. 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	8	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.3 Л3.5 Э1	0	
1.5	Раздел: гимнастика. Обучение основам техники выполнения общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Обучение основам техники выполнения специальных упражнений для видов спорта. Обучение основам техники выполнения упражнения на перекладине, поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. /Пр/	1	8	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.5 Э1	0	

1.6	Раздел: спортивные игры. Обучение основам техники волейбола. Обучение основам техники баскетбола. Обучение основам техники футбола. /Пр/	1	26	УК-7	Л1.2Л2.9Л3.2 Л3.5 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. /Пр/	1	8	УК-7	Л1.3Л2.1 Л2.9Л3.2 Л3.5 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.) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.6 Л2.9Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.9	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.10	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.11	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.10Л3.3 Л3.5 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.12	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /Зачёт/	1	0	УК-7	Л1.3Л2.10Л3.5 Л3.6 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ

1.13	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 близоруким 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. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.3 Л3.5 Э1	0	
1.14	- Тема. 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. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.3 Л3.5 Э1	0	
1.15	- Тема. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 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. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.5 Э1	0	
1.16	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. /Пр/	2	8	УК-7	Л1.1Л2.7Л3.2 Л3.5 Э1	0	

1.17	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	8	УК-7	Л1.1Л2.2Л3. 2 Л3.5 Э1	0	
1.18	Раздел: спортивные игры. Дальнейшее обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание двигательных умений. /Пр/	2	26	УК-7	Л1.2Л2.9Л3. 2 Л3.5 Э1	0	
1.19	Раздел: плавание. Дальнейшее обучение элементам техники плавания кролем на груди, на спине, элементам техники стартовых прыжков с тумбочки, элементам техники прыжков из воды, повороты /Пр/	2	8	УК-7	Л1.3Л2.1Л3. 2 Э1	0	
1.20	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) /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.21	Тест на силовую подготовленность В висе поднимание ног до перекладины (кол-во раз) (юн.); Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) (дев.) /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.22	Тест на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.23	Тестирование (в системе АСТ). /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3Л3.3 Л3.5 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся

1.24	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /Зачёт/	2	0	УК-7	Л1.2Л2.10Л3.5 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ
1.25	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). /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.6Л3.2 Л3.5 Э1	0	

1.26	- Тема. 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. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.27	- Тема. 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. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.7Л3.2 Л3.5 Э1	0	

1.28	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. /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1Л2.7Л3.2 Л3.5 Э1	0	
1.29	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	Л1.1Л2.2Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.30	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. /Пр/	3	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.9Л3.2 Л3.5 Э1	0	
1.31	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. /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.32	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.) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.33	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся

1.34	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.35	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.3Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.36	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	УК-7	Л1.1Л3.5 Э1	0	
1.37	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /Зачёт/	3	0	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.2 Л3.5 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ
1.38	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. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	

1.39	- Тема. 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. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.40	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). /Пр/	4	8	УК-7	Л1.1Л2.7Л3.5 Э1	0	
1.41	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	6	УК-7	Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1	0	

1.42	Раздел: спортивные игры. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Развитие быстроты, ловкости (координации движений). /Пр/	4	16	УК-7	Л1.2Л2.4Л3.5 Э1	0	
1.43	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). /Пр/	4	6	УК-7	Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1	0	
1.44	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) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.45	Тест на силовую подготовленность В висе поднимание ног до перекладины (кол-во раз) (юн.); Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) (дев.) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.46	Тест на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.47	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.48	Задание для самостоятельной работы. Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта. Описать последовательность, дозировку упражнений и продемонстрировать на группе студентов. /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1Л3.5 Э1	0	

1.49	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /Зачёт/	4	0	УК-7	Л1.1Л2.4Л3. 4 Л3.5 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ
1.50	Методико-практические занятия. Тема. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта (на примере футбола). Содержание. Особенности организации, проведения и судейства соревнований. Общие принципы работы института судейства к своему виду спорта. Основные правила игры. Виды соревнований и способы их проведения. Подготовка к соревнованиям, Судейство, права и обязанности судей. Проведение и организация соревнований между группами, внутри факультета. /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.9Л3. 4 Л3.5 Э1	0	
1.51	- Тема. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Содержание. Психическая регуляция в спортивной деятельности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Релаксационная тренировка (по Э. Якобсону). Аутогенная тренировка (по И. Шульцу). Структура мобилизации волевых усилий в процессе проплывания дистанции 500 м. Структура оптимизации готовности к соревновательной деятельности в процессе контрольных занятий. Методы, способствующие освоению приемов идеомоторной подготовки и проверки ее эффективности в разных периодах учебной и производственной практики. /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.4Л3. 3 Л3.5 Э1	0	

1.52	Учебно-тренировочные занятия. Раздел: легкая атлетика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники бега на короткие дистанции, прыжки из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие специальной и общей выносливости. /Пр/	5	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.7 Л2.8Л3.5 Э1	0	Занятия с применением затрудняющих условий. Эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Информационные системы и технологии» (Л2.8 стр. 103-112)
1.53	Раздел: гимнастика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Показ и правильное выполнение специально-подводящих упражнений с прикладной направленностью для различных видов спорта на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и мышц живота с отягощением и без отягощений. /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.5 Э1	0	

1.54	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/	5	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.8 Л2.9Л3.5 Э1	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Информационные системы и технологии» (Л2.8 стр. 103-112)
1.55	Раздел: плавание. Формирование знаний о содержание прикладного плавания. Совершенствование элементов техники прикладных способов плавания на боку, брасс на груди и на спине, техники прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из воды с доставанием предмета. транспортировка пострадавшего. Овладение техники ныряния в длину и глубину. Освоение приемов освобождения от захватов тонущего. /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 5 Э1	0	
1.56	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.) /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.57	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.58	Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 1 Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся

1.59	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1Л3.4 Л3.5 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.60	Задание для самостоятельной работы. Механизм воздействия самомассажа на организм, виды, формы и приемы (рассказать и продемонстрировать лично на себе). /Ср/	5	2	УК-7	Л2.4Л3.2 Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.61	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /Зачёт/	5	0	УК-7	Л1.1Л2.4Л3.2 Л3.4 Л3.5 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ
1.62	Методико-практические занятия. Тема. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Содержание. Понятие о релаксации. Приемы обучения расслаблению мышечной системы при физической работе. Механизмы расслабления мышц (биохимические и физиологические). Характеристика слаженной работы мышц синергистов и антогонистов. Применение комплексов упражнений на расслабление. /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	
1.63	- Тема. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. 1. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на развитие профессионально важных физических качеств, применительно к своей профессии и уметь провести его с группой студентов. 2. Разработать комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии. Провести данный комплекс с группой. 3. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на формирование личностных качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой. /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	

1.64	Учебно-тренировочные занятия. Раздел: легкая атлетика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной и общей выносливости. /Пр/	6	8	УК-7	Л1.2Л2.7 Л2.8Л3.4 Л3.5 Э1	0	Занятия с применением затрудняющих условий. Эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Информационные системы и технологии» (Л2.8 стр. 103-112)
1.65	Раздел: гимнастика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Показ и правильное выполнение специально-подводящих упражнений с прикладной направленностью для различных видов спорта на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и мышц живота с отягощением и без отягощений. /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.5 Л3.6 Э1	0	

1.66	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/	6	16	УК-7	Л1.2Л2.8Л3.5 Э1	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Информационные системы и технологии» (Л2.8 стр. 103-112)
1.67	Раздел: плавание. Формирование знаний о содержание прикладного плавания. Совершенствование элементов техники прикладных способов плавания на боку, брасс на груди и на спине, транспортировка пострадавшего. 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. /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	0	
1.68	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) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.69	Тест на силовую подготовленность В висе поднимание ног до перекладины (кол-во раз) (юн.); Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) (дев.) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.70	Тест на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3.4 Л3.5 Э1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся

1.71	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 4 Л3.5 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.72	Задание для самостоятельной работы. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор и использование общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений прикладной направленности и элементов из арсенала прикладных видов спорта, имеющих выраженный эффект в развивающем воздействии на специальные компоненты профессионально важных качеств, свойств и функций: в период прохождения учебно-производственных практик (применительно к своей специальности) и в повседневной жизни. /Ср/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 4 Л3.5 Э1	0	
1.73	Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /Зачёт/	6	0	УК-7	Л1.1Л2.6Л3. 4 Л3.5 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельн ой работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ

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,
Л1.3	Царева Л. В., Смоляр С. Н., Мулин В. В., Гонакова А. Н., Закорко О. Е.	Использование современных систем физических упражнений с целью оптимизации двигательной активности студентов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2024,

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,

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.5	Закорко О.Е., Черябкин Л.В.	Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине " Физическая культура " для студентов неспециализированных вузов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012,
Л2.6	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
Л2.7	Лысыков В.И., Бойко Ю.И.	Легкая атлетика как одно из средств самостоятельной подготовки студентов вуза: метод. пособие по организации самост. занятий	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.8	Царева Л.В., Смоляр С.Н., Мулин В.В.	Подвижные игры в профессиональной физической культуре студентов вузов железнодорожного транспорта: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.9	Смоляр С.Н., Царева Л.В., Мулин В.В.	Спортивные игры в структуре элективных занятий дисциплины "Физическая культура": учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2016,
Л2.10	Царева Л. В., Смоляр С. Н., Мулин В. В., Гонакова А. Н., Закорко О. Е.	Использование современных систем физических упражнений с целью оптимизации двигательной активности студентов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2024,

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,
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,

6.2. 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

АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц. АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372
Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367
Zoom (свободная лицензия)
Free Conference Call (свободная лицензия)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

1. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - http://www.garant.ru
2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Аудитория	Назначение	Оснащение
Спорт-комплекс	Универсальный зал	баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетка, волейбольные тренажеры, информационное электронное табло, акустическая информационная система, скамейки, мячи, скакалки
Спорт-комплекс	Зал бокса	кондиционер, зеркала, музыкальный центр, механические весы, ринг, боксерские мешки, настенные боксерские подушки, платформы для

Аудитория	Назначение	Оснащение
		пневмогруши, перекладина, шведская стенка, навесные брусья, скамейки, штанга в комплекте
Спорт-комплекс	Зал тяжёлой атлетики	кондиционер; музыкальный центр; зеркала; электронные весы; помосты; стойки соревновательные для пауэрлифтинга; стойки для жима лёжа; скамьи Скотте; римский стул; тренажёр Гакксишмидта; тренажёр для жима ногами; тренажёр для разгибания ног сидя; тренажёр для сгибания ног лёжа; тренажёр для сведения и разведения ног; тренажёр Смита; кроссовер; блочные тренажёры; скамьи наклонные; комплекты штанг для пауэрлифтинга; грифы
Спорт-комплекс	Бассейн	стартовые тумбочки; волногасительные дорожки; информационное электронное табло (время, температура воды, воздуха); электронный настенный секундомер; механический настенный секундомер; скамейки; гимнастические лавки; спасательные круги; страховочные шесты; плавательное оборудование (доски, лопатки, амортизационные шнуры, ласты, очки и маски для плавания); оборудование для игр на воде (мячи, круги, жилеты, пояса для аква-аэробики); акустическая звуко - усиливающая аппаратура; музыкальный центр
Спорт-комплекс	Стадион	Футбольное поле (искусственная трава); беговые дорожки; ворота; трибуна; защитная сетка. Открытая площадка для пляжного волейбола. Открытая волейбольная площадка. Открытая баскетбольная площадка. Открытая площадка для стритбаскета
Спорт-комплекс	Манеж	покрытие Ригупол с разметкой; беговые дорожки; легкоатлетические барьеры; шведская стенка; тренажёры; штанга в комплекте (стойка, скамейка, гриф, диски); мини-футбольные ворота; теннисные столы; скалодром
201	Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы.	Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС, проектор. Лицензионное программное обеспечение: Windows 10 Pro - MS DreamSpark 700594875, 7-Zip 16.02 (x64) - Свободное ПО, Autodesk 3ds Max 2021, Autodesk AutoCAD 2021, Autodesk AutoCAD Architecture 2021, Autodesk Inventor 2021, Autodesk Revit 2021- Для учебных заведений предоставляется бесплатно, Foxit Reader- Свободное ПО, MATLAB R2013b - Контракт 410 от 10.08.2015, Microsoft Office Профессиональный плюс 2007 - 43107380, Microsoft Visio профессиональный 2013 - MS DreamSpark 700594875, Microsoft Visual Studio Enterprise 2017- MS DreamSpark 700594875, Mozilla Firefox 99.0.1 - Свободное ПО, Opera Stable 38.0.2220.41 - Свободное ПО, PTC Mathcad Prime 3.0 - Контракт 410 от 10.08.2015 лиц. 3A1874498, КОМПАС-3D V19 - КАД-19-0909, АСТ-Тест лиц. АСТ.РМ.А096.Л08018.04, Договор № Л-128/21 от 01.06.2021 с 01 июля 2021 по 30 июня 2022. ПЭВМ с возможностью выхода в интернет по расписанию Windows 10 Pro Контракт №235 ДВГУПС от 24.08.2021; Office Pro Plus 2019 Контракт №235 от 24.08.2021; Kaspersky Endpoint Security Контракт № 0322100012923000077 от 06.06.2023; КОМПАС-3D V19 Контракт № 995 от 09.10.2019; nanoCAD Номер лицензии: NC230P-81412 Срок действия: с 01.08.2023 по 31.07.2024;
201/1	Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы.	ПЭВМ с возможностью выхода в интернет по расписанию Windows 10 Pro Контракт №235 ДВГУПС от 24.08.2021; Office Pro Plus 2019 Контракт №235 от 24.08.2021; Kaspersky Endpoint Security Контракт № 0322100012923000077 от 06.06.2023; КОМПАС-3D V19 Контракт № 995 от 09.10.2019; nanoCAD Номер лицензии: NC230P-81412 Срок действия: с 01.08.2023 по 31.07.2024;
Спорт-комплекс	Зал 3	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
Спорт-комплекс	Зал 5	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
Спорт-комплекс	Зал 6	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели

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 психологических 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. (Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов : учебное пособие / С.Н. Смоляр, Л.В. Царева, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014).

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.

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

Знать:

Виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно - практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

1. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
2. Олимпийское движение в 3-м тысячелетии.
3. История олимпийских игр.
4. Значения физической культуры для здоровья человека.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни.
6. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
7. Реакция организма на различные физические нагрузки.
8. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

9. Место физической культуры в процессе самосовершенствования человека.
 10. Вредные и полезные привычки влияющие на деторождение.
 11. Двигательный режим беременной женщины.
 12. Послеродовая реабилитация средствами физической культуры.
 13. Здоровый образ жизни студента - миф или реальность?
 14. Спортивная борьба в программе Олимпийских игр,
 15. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
 16. История развития плавания в России.
 17. История Олимпийского движения.
 18. Первые Олимпийские чемпионы по плаванию.
 19. Физические упражнения - комплект здорового образа жизни человека.
 20. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
 21. Влияние физической культуры на гармоничное развитие студенческой молодежи.
 22. Физическая культура в вузе, как неотъемлемая часть профессионального образования.
 23. Ценностные ориентации и место физической культуры в жизни студентов.
 24. Современное отношение к здоровью и вредные привычки молодежи.
 25. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
 26. Физическое самовоспитания и самосовершенствование, как условие здорового образа жизни.
 27. Роль и место двигательной активности в режиме дня студента.
 28. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
 29. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека различным условиям внешней среды средствами физической культуры.
 30. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
 31. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 32. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
 33. Методики овладения эффективными и экономичными жизненно важными умениями и навыками.
 34. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
 35. Физическая подготовка в системе воспитания культуры человека.
 36. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки специалистов железнодорожного транспорта.
 37. Основы физического воспитания молодой семьи.
 38. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
 39. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
- 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.
1. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматики, связи и телекоммуникации.
 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.
 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
 7. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
 8. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
 9. Физическая подготовленность студентов.
 10. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
 11. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.
 12. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних желез внутренней секреции.
 13. Лечебная физическая культура при заболеваниях мышечной системы.
 14. Лечебная физическая культура при заболеваниях костной системы человека.
 15. Лечебная физическая культура при заболеваниях зрения.
 16. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
 17. Развитие физических качеств на занятиях спортивной борьбой.
 18. Развитие гибкости у пловцов.
 19. Способы развития выносливости у пловцов.
 20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
 21. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
 22. Индивидуальный подход в планировании физических нагрузок.
 23. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
 24. Гибкость, как одно из основных физических качеств человека.

25. Особенности проведения академических занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период.
27. Комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
28. Самооценка и анализ выполненных обязательных тестов по общей физической подготовки за период обучения студентов.
29. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
30. Основные формы самостоятельных занятий студентов и методика самостоятельных занятий по избранному виду спорта.

Владеть:

Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Особенности проведения производственной гимнастики для различных специальностей железнодорожного транспорта.
2. Методика формирования силы.
3. Методика формирования ловкости.
4. Методика формирования выносливости.
5. Методика формирования скоростных качеств.
6. Двигательная активность и физическое развитие человека.
7. Особенности развития двигательных качеств в студенческом возрасте.
8. Нетрадиционная методика развития двигательных качеств.
9. Эволюция проведения соревнований по спортивной борьбе.
10. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе.
11. Методы регулирования психоэмоционального состояния человека.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы).
13. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
14. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
15. Методика индивидуально направленного развития отдельных физических качеств.
16. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для людей с ослабленным здоровьем.
17. Методика проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями студента специальной медицинской группы.
18. Средства и методы мышечного расслабления.
19. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
20. Методика индивидуального направленного развития отдельных физических качеств.
21. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
22. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
23. Основы методики самомассажа.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Виды самостоятельной работы студентов:

Семестр Вид самостоятельной работы

3 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.

4 Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

Описать последовательность, дозировку упражнений и продемонстрировать на группе студентов.

5 Механизм воздействия самомассажа на организм, виды, формы и приемы (рассказать и продемонстрировать лично на себе).

6 Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор и использование общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений прикладной направленности и элементов из арсенала прикладных видов спорта, имеющих выраженный эффект в развивающем воздействии на специальные компоненты профессионально важных качеств, свойств и функций: в период прохождения учебно-производственных практик (применительно к своей специальности) и в повседневной жизни.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Рассмотрим пример выполнения самостоятельной работы.

Самостоятельная работа состоит из 2 практических заданий.

Задание 1.

Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

Требования к оформлению плана конспекта.

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

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

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

Содержание: ОРУ и разогревающие упражнения, подготовительные упражнения.

Основная часть (30-60 минут)

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

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

Заключительная часть (5-10 минут)

Задачи: снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние

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

План конспект пример (общий вид)

№п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
(общие метод. указания)			
1.Подготовительная часть (10-15 мин.)			
1.	Построение	30 сек	Сообщение темы и задач занятия
	Ходьба на носках, руки вверх.	20-30 сек	Спина прямая.
2. Основная (40-50 мин.)			
1.	И.п.-лежа на спине, руки за головой;		
1.-и.п.	подъем туловища в положение сидя		
2.-и.п.	18-20 раз. Стопы от опоры не отрывать, локти широко раскрыты, подбородок вверх.		
3. Заключительная (5-10 мин)			
1.	Игра на внимание		
(описание игры)	4-5 мин.	Правила игры	
2.	Построение		Домашнее задание
(повторить упражнения на...)			

Примерное описание упражнения

И.п.- о.с., руки на пояс;

1. – наклон головы вперед,

2. – наклон головы назад,

3. – наклон головы влево,

4. – наклон головы вправо.

И.п. – ноги врозь, руки на пояс;

1-4. - круговые движения тазом влево,

5-6. - круговые движения тазом вправо.

Задание 2.

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.

Подготовка к зачету.

При подготовке необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу, а также на просмотр мультимедийных презентаций и документальных видеоматериалов, которые представлены в яркой форме, предусматривающей также эстетическое и эмоциональное воздействие, создающее у студентов общее представление об изучаемой дисциплине.

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

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

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

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

При инвалидности большое значение приобретает принцип наглядности. Наглядные примеры помогают создать правильное представление как об изучаемых физических упражнениях и спортивной технике, так и в целом о схеме тела и структуре движений, необходимых для восстановления нарушенных двигательных функций, а также способствуют воспитанию волевых качеств. Поэтому очень важно, чтобы инвалиды с нарушением функций опорно-двигательного аппарата занимались совместно с не инвалидами. На совместных занятиях перед глазами всегда находится здоровый

образец тела и движения, в любой момент можно получить показ правильной техники выполнения упражнения и нужный совет. И это заставляет инвалида тянуться к казалось бы недоступному, к норме, проявлять больше усилий, не бояться физической нагрузки.

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

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

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

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

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

Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Направление: 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль): Административно-управленческая и офисная деятельность

Дисциплина: Элективные курсы по физической культуре и спорту

Формируемые компетенции:

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

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 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 учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	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 междисциплинарных связей.	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 и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета

Компетенция УК-7:

Примерный перечень вопросов к зачету 5 семестр.

1. Физическая культура 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. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
9. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
10. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
11. Определение основных понятий «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
12. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
13. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
14. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты

реализации на практике.

15. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
16. Средства оздоровительной физической культуры.
17. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.
18. Основы построения оздоровительной тренировки.
19. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
20. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.
21. Классификация физических упражнений.
22. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.
23. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
24. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
25. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
26. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
27. Сущность и правила планирования физического воспитания.
28. Программа по физическому воспитанию.
29. Комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.

Примерный перечень вопросов к зачету 6 семестр.

1. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).

2. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.

3. Структура процесса обучения двигательным действиям.

4. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования).

5. Основы воспитания физических качеств (сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).

6. Воспитание воли в процессе физического воспитания.

7. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

8. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).

9. Здоровье, здоровый образ и стиль жизни.

10. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим работы учебы и труда, режим отдыха, рационального питания, закаливание, профилактика вредных привычек.

11. Самооценка собственного здоровья.

12. Требования санитарии гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения студентов.

13. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

14. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

15. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

17. Планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

18. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

19. Самоконтроль за физическим развитием физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.

20. Виды и методы контроля в физическом воспитании.

21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства, формы, методические особенности).

22. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.

23. Производственная физическая культура в рабочее время.

24. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

25. Пути внедрения физической культуры в быт взрослого населения.

26. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.

27. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.

28. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических

упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).

29. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

30. Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий.

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Задание 1 (УК – 7):

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- ☐ периодичностью и длительностью занятий;
- ☐ интенсивностью и характером используемых средств;
- ☐ режимом работы и отдыха;
- ☐ периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом

Задание 2 (УК – 7):

Приведите в возрастающей последовательности...:

Определите последовательность периодов работоспособности студентов во время занятий

1. период вработки
2. период оптимальной (устойчивой работоспособности)
3. период полной компенсации
4. период неустойчивой компенсации
5. период снижения работоспособности

Задание 3 (УК – 7):

Приведите соответствие

Установите соответствие данных определений

воспитание физических качеств	процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
физическое образование	процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
физическая подготовка	целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
физическая культура	

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

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

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	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, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительн	Удовлетворитель	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.