

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к706) Физическое воспитание и спорт



Мулин В.В., профессор

15.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

для специальности 38.05.01 Экономическая безопасность

Составитель(и): к.п.н. _____, доцент Царева Любовь Васильевна; к.п.н. _____, профессор кафедры _____, Смоляр Сергей Николаевич; и. о. зав. кафедрой, профессор _____, Мулин Владимир Васильевич

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

Протокол от 09.06.2021г. № 09а

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 15.06.2021 г. № 9

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

___ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
(к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ___ 2023 г. № ___
Зав. кафедрой Мулин В.В., профессор

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

___ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
(к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ___ 2024 г. № ___
Зав. кафедрой Мулин В.В., профессор

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

___ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
(к706) Физическое воспитание и спорт

Протокол от ___ 2025 г. № ___
Зав. кафедрой Мулин В.В., профессор

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 Мулин В.В., профессор

Рабочая программа дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.01.2017 № 20

Квалификация **Экономист**

Форма обучения **заочная**

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

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

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

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

| Курс | 1 | | 2 | | 3 | | Итого | |
|------------------|-----|-----|-----|-----|----|----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Сам. работа | 128 | 128 | 132 | 132 | 64 | 64 | 324 | 324 |
| Часы на контроль | | | | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 128 | 128 | 132 | 132 | 68 | 68 | 328 | 328 |

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками двигательной активности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание). Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Тестирование основных физических качеств (тест на 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.03 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Физическая культура и спорт |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Физическая культура и спорт |

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

| | |
|---|--|
| ОК-9: | способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни |
| Знать: | |
| Методические принципы и методы организации мероприятий по формированию здорового образа и стиля жизни; знать источники и составные части индивидуального здоровья, основы здорового образа жизни и значение физической культуры в обеспечении здоровья занимающихся. | |
| Уметь: | |
| использовать средства и методы физического воспитания для физического развития, формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний; практически применять различные способы диагностики комплексного физического развития занимающихся оздоровительными системами физической культуры; использовать методы определения физического и функционального состояния для разработки индивидуальных программ в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни | |
| Владеть: | |
| Методикой развития и укрепление индивидуального здоровья, процессом активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни, физического самосовершенствования для успешной 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. Самостоятельные | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|--|---|--|
| 1.1 | <p>Самостоятельное изучение тем теоретического раздела программы. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Элективные курсы по физической культуре и спорту как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>/Ср/</p> | 1 | 26 | ОК-9 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | |
| 1.2 | <p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>/Ср/</p> | 1 | 24 | ОК-9 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.3 | <p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>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.</p> <p>/Ср/</p> | 1 | 26 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|--|---|--|
| 1.4 | <p>Самостоятельное овладение умениями и навыками. К теме №1. Освоение методико-практических занятий. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками двигательной активности.</p> <p>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? /Ср/</p> | 1 | 26 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.5 | <p>К теме №2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>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.</p> <p>Простейшие пробы: измерение ЧСС в покое, при работе, в восстановлении; подсчет частоты дыхания; определение силы кисти и мышц спины; определение гибкости; определение мощности работы. /Ср/</p> | 1 | 14 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.6 | <p>К теме №3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, и т.д.)</p> <p>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 /Ср/</p> | 1 | 12 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.8Л3.1 Э1 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|----|------|---------------------------------|---|--|
| 1.7 | <p>Самостоятельное изучение тем теоретического раздела программы. Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. /Ср/</p> | 2 | 24 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.8 | <p>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе 1 часть. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания. 2 часть. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. /Ср/</p> | 2 | 24 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 | 0 | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----|------|---------------------------------|---|--|
| 1.9 | Самостоятельное овладение умениями и навыками. К теме №4. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы строения глаза и фокусировки на сетчатку (схема строения глаза человека, глазные аккомодации, схема преломления лучей в дальнозорком, нормальном и близоруком глазах, схема лучей через преломляющие среды глаза, офтальмоскопия). Специальные упражнения для глаз. Лечебная гимнастика при миопии (по В.С. Анищенко). /Ср/ | 2 | 26 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.10 | К теме №5. Основы методики самомассажа. Массаж в системе восстановления организма. Основные приемы массажа. Распределение приемов массажа по длительности во время сеанса. Противопоказания для проведения массажа. самомассаж и его особенности. /Ср/ | 2 | 26 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.11 | К теме №5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 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. /Ср/ | 2 | 32 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 | 0 | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----|------|--|---|--|
| 1.12 | <p>Самостоятельное изучение тем теоретического раздела программы. Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>/Ср/</p> | 3 | 12 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.13 | <p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>/Ср/</p> | 3 | 12 | ОК-9 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.5 Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----|------|--|---|--|
| 1.14 | <p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Краткая историческая справка о виде спорта. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>Возможные формы организации тренировки в вузе.</p> <p>Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений</p> <p>Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p> <p>/Ср/</p> | 3 | 12 | ОК-9 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1 | 0 | |
| 1.15 | <p>Самостоятельное овладение умениями и навыками. К теме №6.</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.</p> <p>Формы, организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия). Нагрузка и дозирование физических упражнений. Примерная схема составления комплексов гигиенической гимнастики. Упражнения в течение учебного дня в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями.</p> <p>/Ср/</p> | 3 | 12 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|---|------|--|---|---|
| 1.16 | К теме №7. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Оценка показателей общей физической подготовки (способность интенсивно работать в часы лекционных и практических занятий, способность длительно поддерживать осанку тела, не опираться на плечо одногруппника, не засыпать на лекциях – признаки, по которым отличаются более или менее физически подготовленные студенты). Оценка специальной физической подготовки (способность выполнять элементы и целостные упражнения, близкие по своему содержанию к тому виду спорта, которым занимается данный человек). Оценка спортивной подготовки (результат, достигнутый на любом соревновании, служит критерием спортивной подготовки). /Ср/ | 3 | 8 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | |
| 1.17 | Самостоятельное изучение тем теоретического раздела программы. Тема 12.Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Необходимость в приобщении к здоровому образу жизни. Мотивационно-ценностное отношение и самоопределение в ППФК с установкой на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание. Потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Подготовка к зачету. /Ср/ | 3 | 8 | ОК-9 | Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л2.8Л3.1 Э1 | 0 | |
| Раздел 2. Контроль | | | | | | | |
| 2.1 | Должен обнаружить теоретические знания, умения, навыки,соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно». /Зачёт/ | 3 | 4 | ОК-9 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 | 0 | Выполнение контрольных заданий, 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., Мулин В.В. | Элективные курсы по физической культуре и спорту: практикум: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2019, |

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

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|--|---------------------------------|
| Л2.1 | Семенов А.М., Эстрин М.С. | Мини-футбол в системе физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013, |
| Л2.2 | Царева Л.В., Смоляр С.Н. | Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013, |
| Л2.3 | Смоляр С.Н., Царева Л.В. | Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014, |
| Л2.4 | Бобылев Ю.П., Садовский В.А. | Оздоровительная направленность профессионально ориентированной системы физического воспитания студентов: метод. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014, |
| Л2.5 | 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, |
| Л2.6 | 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, |
| Л2.8 | Царева Л.В., Закорко О.Е., Смоляр С.Н., Мулин В.В. | Профессионально-прикладная направленность плавательной подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта: учеб. пособие | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2020, |

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--------------------------|---|---------------------------------|
| Л3.1 | Смоляр С.Н., Царева Л.В. | Физическая культура: метод. пособие для самостоятельной подготовки студентов | Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013, |
| Л3.2 | 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, |

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

Free Conference Call (свободная лицензия)

Zoom (свободная лицензия)

Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367

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 |
|-----------|---|---|
| 249 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС. |
| 3317 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС. |
| 3322 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС. |
| 1303 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС. |
| 343 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, |

| Аудитория | Назначение | Оснащение |
|-----------|---|---|
| | | доступу в ЭБС и ЭИОС. |
| 423 | Помещения для самостоятельной работы обучающихся. зал электронной информации | Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС. |
| 201 | Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы | столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС, проектор |
| 201/1 | Компьютерный класс для практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы | столы, стулья, компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС |

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Рассмотрим пример выполнения самостоятельной работы.

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

Задание 1.

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

Задание 2.

Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

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

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

Рассмотрим описание пробы МАРТИНЭ

Последовательность проведения:

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

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

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

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

Требования к оформлению плана конспекта.

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

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

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

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

Содержание: ОРУ и разогревающие упражнения, подготовительные упражнения.

Основная часть (30-60 минут)

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

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

Заключительная часть (5-10 минут)

Задачи: снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние

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

План конспект пример (общий вид)

№п/п Содержание Дозировка ОМУ

(общие метод. указания)

1.Подготовительная часть (10-15 мин.)

1. Построение 30 сек Сообщение темы и задач занятия

Ходьба на носках, руки вверх. 20-30 сек Спина прямая.

2. Основная (40-50 мин.)

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

1.-подъем туловища в положение сидя

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

3. Заключительная (5-10 мин)

1.Игра на внимание

(описание игры) 4-5 мин. Правила игры

2. Построение Домашнее задание

(повторить упражнения на...)

Примерное описание упражнения

И.п. - о.с., руки на пояс;

1. – наклон головы вперед,

2. – наклон головы назад,

3. – наклон головы влево,

4. – наклон головы вправо.

И.п. – ноги врозь, руки на пояс;

1-4. - круговые движения тазом влево,

5-6. - круговые движения тазом вправо.

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

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

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

Подготовка к зачету.

При подготовке необходимо ориентироваться 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.

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