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

27.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

для направления подготовки 38.03.01 Экономика

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

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

Протокол от 18.05.2022г. № 7

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 27.05.2022 г. № 9

г. Хабаровск
2022 г.

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 12.08.2020 № 954

Квалификация **бакалавр**

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
в том числе:
контактная работа 320
самостоятельная работа 8

Виды контроля в семестрах:
зачёты (семестр) 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	18 1/6		16 5/6		18 1/6		16 5/6		18 1/6		16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	64	64	64	64	48	48	48	48	48	48	48	48	320	320
Итого ауд.	64	64	64	64	48	48	48	48	48	48	48	48	320	320
Контактная работа	64	64	64	64	48	48	48	48	48	48	48	48	320	320
Сам. работа					2	2	2	2	2	2	2	2	8	8
Итого	64	64	64	64	50	50	50	50	50	50	50	50	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.12
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. Техника в различных видах двигательной деятельности. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Э1	0	
1.2	Тема. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Содержание. 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	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.7Л3.1 Э1	0	
1.3	Тема. Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся. Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 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. Физическое совершенствование и самовоспитание. Потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 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	Л1.1Л2.2 Л2.5 Л2.7Л3.1	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	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.6	Раздел: спортивные игры. Обучение основам техники волейбола. Обучение основам техники баскетбола. Обучение основам техники футбола. /Пр/	1	26	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.7Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.8Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.7Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.11	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1 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	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7Л3.1 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ
1.13	Методико-практические занятия. Тема. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Содержание. Основы строения глаза и фокусировки на сетчатку (схема строения глаза человека, глазные аккомодации, схема преломления лучей в дальнозорком, нормальном и близоруком глазах, схема лучей через преломляющие среды глаза, офтальмоскопия). Специальные упражнения для глаз. Лечебная гимнастика при миопии (по В.С. Анищенко).Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 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	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 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	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1	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	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.18	Раздел: спортивные игры. Дальнейшее обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание двигательных умений. /Пр/	2	26	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.7Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.8Л3.1	0	
1.20	Контрольные занятия. 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	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.23	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 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	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7Л3.1 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 соревнований, служит критерием спортивной подготовки). /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
1.26	Тема. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Содержание. 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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
1.27	Тема. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта (на примере легкой атлетики). Содержание. Основные правила. Виды соревнований и способы их проведения. Подготовка к соревнованиям, Судейство, права и обязанности судей. Проведение и организация соревнований между группами, внутри факультета. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1	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 технике 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	Л1.1Л2.2 Л2.5Л3.1	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	Л1.1Л2.2Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.7Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.8Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.35	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.36	Разработать комплекс гигиенической гимнастики для снятия напряжения во время экзаменационного периода и после экзаменационной сессии. Комплекс упражнений для улучшения умственной работоспособности (рассказать последовательность, дозировку упражнений и продемонстрировать на себе). Составить комплекс упражнений для глаз, а также для лечебной гимнастики для глаз. Описать последовательность, дозировку упражнений и выполнить комплекс. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, спортивной, специальной). Подготовка к зачету. /Ср/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 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	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7Л3.1 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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 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 реституции – 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. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 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	Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1	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	Л1.1Л2.2Л3.1	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	Л1.1Л2.4 Л2.7Л3.1	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. Проплывание под водой. Воспитание морально-волевых качеств (смелость, решительность). /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.8Л3.1	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.45	Тест на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.46	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.47	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.48	Определить уровень физического развития с помощью антропометрических индексов. Уровень физической работоспособности с помощью номограммы (оценка массы тела с учетом роста). Самоконтроль с применением функциональных проб (ортостатическая проба, тест Купера, спирометрия, динамометрия, величина пульса в покое и после нагрузки). Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить. Подготовка к зачету. /Ср/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 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	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ
1.50	Тема 1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Тема 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Содержание. Психическая регуляция в спортивной деятельности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. 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. 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	4	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	0	

1.51	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	Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1	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, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Экономика» (Л2.6 стр. 82-90)
1.52	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	Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1	0	

1.53	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	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л2.7Л3.1	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Экономика» (Л2.6 стр. 82-90)
1.54	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	Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.8Л3.1	0	
1.55	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.56	Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.57	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.58	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	5	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся

1.59	1. Составить текст «формул» для овладения приемами саморегуляции состояния эмоциональной напряженности. 2. Составить комплекс упражнений на расслабление. 3. Разработать текст «формул» самоубеждения и самоприказов, связанных с организацией и мобилизацией волевых усилий в борьбе с утомлением (на примере проплывания дистанции 500 м). Подготовка к зачету. /Ср/	5	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	
1.60	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	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ
1.61	Тема 1. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной 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. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. Особенности трудовой деятельности работников железнодорожного транспорта. Какие требования предъявляются к психофизической подготовленности к специалистам той или иной профессии. Средства, применяющиеся в профессионально-прикладной подготовке студентов. /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.6Л3.1 Э1	0	

1.62	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	Л1.1Л2.5 Л2.6Л3.1	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, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Экономика» (Л2.6 стр. 82-90)
1.63	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	Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1	0	

1.64	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	Л1.1Л2.4 Л2.6 Л2.7Л3.1	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Экономика» (Л2.6 стр. 82-90)
1.65	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	Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.8Л3.1	0	
1.66	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.67	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	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.68	Тест на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся

1.69	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся
1.70	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 студентов. Подготовка к зачету. /Ср/	6	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	
1.71	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	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	Выполнение заданий для самостоятельной 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., 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	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,
Л2.5	Лысиков В.И., Бойко Ю.И.	Легкая атлетика как одно из средств самостоятельной подготовки студентов вуза: метод. пособие по организации самост. занятий	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.6	Царева Л.В., Смоляр С.Н., Мулин В.В.	Подвижные игры в профессиональной физической культуре студентов вузов железнодорожного транспорта: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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,

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

Free Conference Call (свободная лицензия)

Zoom (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	Зал тяжёлой атлетики	кондиционер; музыкальный центр; зеркала; электронные весы; помосты; стойки соревновательные для пауэрлифтинга; стойки для жима лёжа; скамьи Скотте; римский стул; тренажёр Гаккси шмидта; 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	Зал бокса	кондиционер, зеркала, музыкальный центр, механические весы, ринг, боксерские мешки, настенные боксерские подушки, платформы для пневмогруши, перекладина, шведская стенка, навесные брусья, скамейки, штанга в комплекте
Спорт-комплекс	Универсальный зал	баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетка, волейбольные тренажеры, информационное электронное табло, акустическая информационная система, скамейки, мячи, скакалки
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
Спорт-комплекс	Зал 3	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
Спорт-	Зал 5	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические

Аудитория	Назначение	Оснащение
комплекс		коврики; гантели
Спорт-комплекс	Зал 6	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
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 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. 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.

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 готовится систематически на протяжении всего периода изучения дисциплины. Студенту рекомендуется также в начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- рабочей программой дисциплины;- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; - тематическими планами контрольных занятий; - учебниками, пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;- перечнем вопросов к зачету. Практические занятия. Практические занятия обеспечивают, прежде всего, приобретение опыта для совершенствования физкультурно-спортивных навыков с целью развития самодеятельности, с помощью которой можно достичь высокого уровня развития психофизических способностей. Важно в период обучения выработать самостоятельность в двигательной деятельности, определить средства, методы и формы. Средства и методы тренировки обеспечивают выполнение задач учебно-тренировочного процесса. Основными средствами физического развития являются: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические требования труда и быта; физические упражнения, которые должны использоваться комплексно, во взаимном сочетании. На учебных занятиях студенты, занимаясь физическими упражнениями, получают определенную нагрузку. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Ее можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью выполнения определенного объема нагрузки. Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре. При проведении индивидуальных занятий должны выполняться следующие требования: прохождение медицинского освидетельствования в поликлинике университета перед началом и затем не реже одного раза в год; ведение дневника самоконтроля; во всех случаях нежелательных отклонений в самочувствии и состоянии здоровья, а также после перенесенных заболеваний обращаться к врачу за разрешением продолжить занятия; определение цели занятий и ее соответствие физическому состоянию организма занимающегося; рациональное планирование объема и интенсивности физической нагрузки с умственной учебной нагрузкой; выполнение методических принципов спортивной тренировки, особенно систематичности, доступности, постепенности; проведение предварительного текущего и итогового учета результатов занятий с записью данных в личный дневник самоконтроля. В процессе регулярных индивидуальных занятий могут проводиться эпизодические мероприятия, например, туристские походы, спортивные соревнования. Индивидуальные занятия принесут больше пользы, если занимающиеся овладели методическими знаниями, умениями и навыками на учебных занятиях по физическому воспитанию, а также на консультациях у преподавателей. К разделу организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, видами спорта различной направленности относится вопрос планирования объема и интенсивности физических нагрузок с учетом умственной деятельности студента. Целью перспективного планирования является определение путей и уточнение задач увеличения объема и интенсивности общей физической нагрузки (или тренировочной нагрузки) в сочетании с умственной и физической работой. От исходного

(нулевого) уровня увеличение до 20-30 % в первый год, а на следующий год - примерно 60% и т.д.Студентам при планировании и проведении тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов и объем, и интенсивность следует снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. Сочетанию умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля. Контрольные занятия. Измерения, тесты и пробы должны быть разнообразными и систематическими, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и слежению за динамикой его показателей. Оптимальной может считаться оздоровительная программа, в которой предусмотрены режим и массаж, дыхательная гимнастика и двигательная нагрузка, закаливание и аутотренинг, а также упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и выносливости. Тестирование в физическом воспитании представляет собой для студентов увлекательный процесс, где можно посостязаться, используя простейшие приборы (динамометр, спирометр, мерную ленту, секундомер и др.), в силе, жизненной емкости легких, развитии грудной клетки, задержке дыхания, в развитии физических качеств и т. д. А главное в мониторинге – отслеживать динамику этих показателей в процессе обучения. (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 ВУЗ.

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. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
15. История развития плавания в России.
16. История Олимпийского движения.
17. Первые Олимпийские чемпионы по плаванию.
18. Физические упражнения - комплект здорового образа жизни человека.
19. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
20. Влияние физической культуры на гармоничное развитие студенческой молодежи.
21. Физическая культура в вузе, как неотъемлемая часть профессионального образования.
22. Ценностные ориентации и место физической культуры в жизни студентов.
23. Современное отношение к здоровью и вредные привычки молодежи.
24. Профилактика заболеваний средствами физического воспитания.
25. Физическое самовоспитания и самосовершенствование, как условие здорового образа жизни.
26. Роль и место двигательной активности в режиме дня студента.
27.Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
28.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 нагрузок.
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.
3Профессионально-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:
3 семестр. Разработать комплекс гигиенической гимнастики для снятия напряжения во время экзаменационного периода и после экзаменационной сессии. Комплекс упражнений для улучшения умственной работоспособности (рассказать последовательность, дозировку упражнений и продемонстрировать на себе). Составить комплекс упражнений для глаз, а также для лечебной гимнастики для глаз. Описать последовательность, дозировку упражнений и выполнить комплекс. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, спортивной, специальной). Подготовка к зачету.
4 семестр. Определить уровень физического развития с помощью антропометрических индексов. Уровень физической работоспособности с помощью номограммы (оценка массы тела с учетом роста). Самоконтроль с применением функциональных проб (ортостатическая проба, тест Купера, спирометрия, динамометрия, величина пульса в покое и после нагрузки). Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить. Подготовка к зачету.
5 семестр. - Составить текст «формул» для овладения приемами саморегуляции состояния эмоциональной напряженности.
- Составить комплекс упражнений на расслабление.
- Разработать текст «формул» самоубеждения и самоприказов, связанных с организацией и мобилизацией волевых усилий в борьбе с утомлением (на примере проплывания дистанции 500 м). Подготовка к зачету.
6 семестр. - Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на развитие профессионально важных физических качеств, применительно к своей профессии и уметь провести его с группой студентов.
- Разработать комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии. Провести данный комплекс с группой.
- Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на формирование личностных качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов. Подготовка к зачету.

Подготовка к зачету.
При подготовке к зачету 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 утренняя 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.
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.