

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к706) Физическое воспитание и спорт

зав. кафедрой  
"ФВиС" Клименко



30.05.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

46.03.02 Документоведение и архивоведение

Составитель(и): к.п.н. \_\_\_\_\_, доцент, Царева Любовь Васильевна; к.п.н. \_\_\_\_\_, доцент, Смоляр Сергей Николаевич

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

Протокол от 17.05.2023г. № 9

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

---

---

**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 зав. кафедрой "ФВиС" Клименко В.А.

---

---

**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 зав. кафедрой "ФВиС" Клименко В.А.

---

---

**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 зав. кафедрой "ФВиС" Клименко В.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2027 г.

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

Протокол от \_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой зав. кафедрой "ФВиС" Клименко В.А.

Рабочая программа дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.10.2020 № 1343

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

#### Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	18	16 5/6	18	16 5/6	18	16 5/6								
Неделя	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.02
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Дисциплина начинает изучаться в 1 семестре 1 курса
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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	<p>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/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Э1	0	<p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.</p>
1.2	<p>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/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.7Л3.1 Э1	0	<p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники. Используются методы: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.; - сопряженной речи – одновременно и созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>

1.3	<p>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/</p>	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6Л3.1 Э1	0	
1.4	<p>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 для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обучение специфическим особенностям 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 техники различной ходьбы. Обучение техники ходьбы и бега на средние дистанции (400 м, 500 м, 800 м). Обучение техники бега на длинные дистанции (2000 м, 3000 м). Обучение прыжка с места, с разбега, тройной прыжок. /Пр/</p>	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5 Л2.7Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>

1.5	Раздел: гимнастика. Доступные виды занятий. Обучение специфическим особенностям техники выполнения общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Обучение основам техники выполнения специальных упражнений для адаптивных 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	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1	0	Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.
1.6	Раздел: спортивные и подвижные игры с облегченными условиями проведения. Обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола, стритбола, мини-футбола. Подготовительные игры к избранным видам спорта: «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу». Зимние игры на воздухе: «Снежки по мячу», «Кто дальше», «За мной», «Кто быстрее», «Взятие крепости». /Пр/	1	26	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.7Л3.1	0	Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.

1.7	Раздел: плавание. Доступные виды плавания. Обучение выдоху в воду, погружению лица, открыванию глаз в воде. Развитие способности к дифференцированию времени вдоха и выдоха. Повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и увеличение силы дыхательной мускулатуры. Обучение основам техники плавания кролем на груди и на спине. Обучение основам техники стартовых прыжков с тумбочки. Коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур. /Пр/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.8Л3.1	0	Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительно м тоне, с применением жестикуляций и дополнительных ориентиров - условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочны м процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.
1.8	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.7Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.9	Доступные тесты на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.10	Доступные тесты 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.11	Тестирование (в системе АСТ)  /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники. Использование методов: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.; - сопряженной речи – одновременно и созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.

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	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	
1.16	Учебно-тренировочные занятия. Раздел: легкая атлетика. Доступные виды занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Дальнейшее обучение специфическим особенностям 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. Дальнейшее обучение специфическим особенностям техники различной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Воспитание общей и специальной выносливости. Обучение специфическим особенностям техники прыжка с места, с разбега, тройной прыжок. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1	0	Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.

1.17	<p>Раздел: гимнастика. Доступные виды занятий. Дальнейшее обучение специфическим особенностям техники выполнения общеразвивающих и коррекционных упражнений, для всех групп мышц и специальных упражнений для адаптивных 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 специфическим особенностям техники выполнения ритмической гимнастики (для девушек). Развитие силы рук, ног, мышцы живота, спины. /Пр/</p>	2	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>
1.18	<p>Раздел: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с облегченными условиями проведения. Дальнейшее обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола, стритбола, мини-футбола, дартса. Воспитание двигательных умений.</p> <p>Коррекционно-развивающие подвижные игры с нарушениями функции слуха. «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Подвижная цель». Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления.</p> <p>Подготовительные игры к баскетболу: «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч в кругу».</p> <p>Зимние игры на воздухе: «Снежки по мячу», «Кто дальше», «За мной», «Кто быстрее», «Взятие крепости». /Пр/</p>	2	26	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.7Л3.1	0	<p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и останавливают внимание занимающихся на отдельных моментах техники.</p>

1.19	Раздел: плавание. Доступные виды плавания. Дальнейшее обучение выдоху в воду, погружению лица, открыванию глаз в воде. Развитие способности к дифференцированию времени вдоха и выдоха в согласовании с движениями. Повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и увеличение силы дыхательной мускулатуры. Дальнейшее обучение элементам техники плавания кролем на груди, на спине, элементам техники стартовых прыжков с тумбочки, элементам техники прыжков из воды, повороты. Коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур. Воспитание двигательных умений и навыков. /Пр/	2	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.8Л3.1	0	Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительно м тоне, с применением жестикуляций и дополнительных ориентиров - условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.
1.20	Контрольные занятия. Тестирование основных физических качеств. Доступные тесты 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.21	Доступные тесты на силовую подготовленность В висе поднятие ног до перекладины (кол-во раз) (юн.); Поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) (дев.) /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.22	Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.23	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 соревновании, служит критерием спортивной подготовки). /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники. Использование методов: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.; - сопряженной речи – одновременно и созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.

1.26	<p>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/</p>	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
1.27	<p>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/</p>	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.5Л3.1	0	

1.28	<p>Учебно-тренировочные занятия. Раздел: легкая атлетика. Доступные виды занятий. Детализированное разучивание старта и бега на короткие, средние и длинные дистанции на время, воспитание быстроты, специальной и общей выносливости; на длинные дистанции, воспитание общей выносливости; обучение специфическим особенностям техники различной ходьбы, воспитание общей выносливости. Детализированное разучивание специфическим особенностям техники прыжка с места, с разбега, тройной прыжок, прыжки из различных положений. Воспитание скоростно-силовой подготовленности. /Пр/</p>	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речи; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>
1.29	<p>Раздел: гимнастика. Доступные виды занятий. Детализированное разучивание и методика выполнения общеразвивающих и коррекционных упражнений, для всех групп мышц и специальных упражнений для адаптивных видов спорта на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно во внеучебное время и в процессе производственной практики. Прикладные упражнения направлены на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. Детализированное разучивание и методика выполнения упражнений на перекладине и гимнастических матах. Воспитание статической и силовой выносливости. Дальнейшее разучивание комплексов ритмической гимнастики (для девушек). Развитие силы рук, ног, мышцы живота, спины. /Пр/</p>	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речи; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>

1.30	Раздел: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с облегченными условиями проведения. Детализированное разучивание элементов волейбола, баскетбола, футбола, стритбола, мини-футбола. Воспитание координации, внимания, точности движений, быстроты. Коррекционно-развивающие подвижные игры с нарушениями слуха: «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука», «День и ночь», «Невидимка», «Подвижная цель». Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления. /Пр/	3	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.7Л3.1	0	Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и останавливают внимание занимающихся на отдельных моментах техники.
1.31	Раздел: плавание. Доступные виды плавания. Повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и увеличение силы дыхательной мускулатуры. Развитие координационных способностей, динамической силы приводящих и отводящих мышц бедра, подвижности в тазобедренных суставах. Детализированное разучивание элементов техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение доступных и прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из различных положений с доставанием предмета. Коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур. Развитие силы мышц, координационных способностей, повышения иммунологической резистентности и др. /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.8Л3.1	0	Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительно м тоне, с применением жестик уляций и дополнительных ориентиров - условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочны м процессом. Жестик уляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.
1.32	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленно сти занимающихся



1.33	Доступные тесты на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.34	Доступные тесты 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.35	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 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	<p>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/</p>	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	<p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.          Использование методов: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.;          - сопряженной речи – одновременно созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>
------	---	---	---	------	------------------------------------	---	---

1.39	<p>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/</p>	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
1.40	<p>Учебно-тренировочные занятия. Раздел: легкая атлетика. Доступные виды занятий. 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/</p>	4	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>

1.41	<p>Раздел: гимнастика. Доступные виды занятий. Формирование двигательных навыков. Показ и правильное выполнение общеразвивающих и коррекционных упражнений для всех групп мышц и специально-подводящих упражнений для адаптивных видов спорта на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости. Прикладные упражнения направлены на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. Упражнения на перекладине (подтягивание кол-во раз, удержание ног под углом 90° сек., подъем ног до касания перекладины кол-во раз, удержание тела в виси 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/</p>	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речи; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>
1.42	<p>Раздел: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с облегченными условиями проведения. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники волейбола, баскетбола, футбола, стритбола, мини-футбола. Развитие быстроты, точности движений, внимания, ловкости (координации движений). Коррекционно-развивающие подвижные игры с нарушениями слухового аппарата. Развитие координационных способностей, психодинамических и сенсорных качеств, формированию навыков коллективного взаимодействия. «Защита укрепления», «Передал - садись», «Попади в мяч» - основаны на использовании сохранных функций и возможность расширения диапазона двигательной активности. «Перемена мест» в положении сидя, лежа на животе или спине для коррекции осанки. /Пр/</p>	4	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.7Л3.1	0	<p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.</p>

1.43	Раздел: плавание. Доступные виды плавания. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники плавания кролем на груди, на спине. Развитие специальной и общей выносливости. Освоение техники доступных и 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). Коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур. Развитие силы мышц, координационных способностей, повышения иммунологической резистентности и др. /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.8Л3.1	0	Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительно м тоне, с применением жестикуляций и дополнительных ориентиров - условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочны м процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.
1.44	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. Доступные тесты 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.45	Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.46	Доступные тесты 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.47	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся

1.48	<p>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/</p>	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Э1	0	
1.49	<p>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/</p>	4	0	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	<p>Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ</p>

1.50	<p>Тема 1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Тема 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</p> <p>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/</p>	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.8Л3.1 Э1	0	<p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.</p> <p>Использованные методы: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.; - сопряженной речи – одновременно созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>
------	--	---	---	------	------------------------------------	---	--

1.51	<p>Учебно-тренировочные занятия. Раздел: легкая атлетика. Доступные виды занятий. 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. Совершенствование специфическим особенностям техники различной ходьбы. Развитие специальной и общей выносливости. /Пр/</p>	5	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1	0	<p>Занятия с применением затрудняющих условий. Эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Документоведение и архивоведение» (Л2.6 стр. 54-69) Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой,</p>
------	--	---	---	------	---	---	--



							жестами, речью для считывания с лица.
1.52	<p>Раздел: гимнастика. Доступные виды занятий. Прикладные упражнения направлены на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде.</p> <p>Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся.</p> <p>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/</p>	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>

1.53	<p>Раздел: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с облегченными условиями проведения. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники волейбола, баскетбола, стритбола, мини-футбола. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, ловкости (координации движений). Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления. /Пр/</p>	5	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л2.7Л3.1	0	<p>Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Документоведение и архивоведение» (Л2.6 стр. 54-69) Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.</p>
------	--	---	----	------	---	---	--

1.54	<p>Раздел: плавание. Доступные виды плавания. Формирование знаний о содержании оздоровительного и прикладного плавания.</p> <p>Совершенствование элементов техники прикладных способов плавания на боку, брасс на груди и на спине, техники прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из воды с доставкой предмета, транспортировка пострадавшего доступными способами плавания. Овладение техникой ныряния в длину и глубину. Освоение приемов освобождения от захватов тонущего. Коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур. Развитие силы мышц, координационных способностей, повышения иммунологической резистентности и др. /Пр/</p>	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.8Л3.1	0	<p>Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне, с применением жестикующей и дополнительных ориентиров - условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочным процессом. Жестикующая заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.</p>
1.55	<p>Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность</p> <p>Бег 50 м (сек), (юн., дев.);</p> <p>Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.)</p> <p>/Пр/</p>	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	<p>Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся</p>
1.56	<p>Доступные тесты на общую выносливость</p> <p>Бег 2000 м (мин, с), (юн.);</p> <p>Бег 1000 м (мин, с), (дев.)</p> <p>/Пр/</p>	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	<p>Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся</p>
1.57	<p>Доступные тесты на силовую подготовленность</p> <p>Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.);</p> <p>Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.).</p> <p>/Пр/</p>	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	<p>Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся</p>
1.58	<p>Тестирование (в системе АСТ) /Пр/</p>	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	0	<p>Оценка теоретических знаний занимающихся</p>

1.59	<p>1. Составить текст «формул» для овладения приемами само-регуляции состояния эмоциональной напряженности.</p> <p>2. Составить комплекс упражнений на расслабление.</p> <p>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/</p>	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	
1.60	<p>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/</p>	5	0	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8Л3.1 Э1	0	<p>Выполнение заданий для самостоятельной работы, практических тестов. Вопросы к зачету. Тестирование в программе АСТ</p>

1.61	<p>Тема 1. Методика самостоятельного освоения отдельными элементами профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Тема 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.</p> <p>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.</p> <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.</p> <p>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/</p>	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	<p>Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.</p> <p>Использование методов: - вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.; - сопряженной речи – одновременно и созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз.</p>
------	--	---	---	------	------------------------------------	---	--

1.62	<p>Учебно-тренировочные занятия.  Раздел. Легкая атлетика. Доступные виды занятий. Повышение общего уровня функциональных и двигательных способностей.  Совершенствование техники старта и бега на короткие дистанции с применением сигналов (выстрел стартового пистолета, свисток, хлопок, звуковой сигнал, на движение и т.д.).  Совершенствование техники ходьбы, бега. Совершенствование специфическим особенностям техники различной ходьбы на средние и длинные дистанции. /Пр/</p>	6	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.6Л3.1	0	<p>Занятия с применением затрудняющих условий.  Эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «Документоведение и архивоведение» (Л2.6 стр. 54-69)  Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью;  - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой,</p>
------	--	---	---	------	------------------------------	---	---

							жестами, речью для считывания с лица.
1.63	<p>Раздел. Гимнастика. Доступные виды занятий. Прикладные упражнения направлены на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. Повышение общего уровня функциональных и двигательных способностей. Упражнения для воспитания качеств, специально-прикладной направленности. Совершенствование основ техники передвижения и лазания с использованием гимнастических скамеек, упражнения с элементами акробатики. Упражнения для воспитания качеств, специально-прикладной направленности. Упражнения динамического, статического равновесия, координации, ловкости. /Пр/</p>	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4Л3.1	0	<p>Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением преподавателя и одновременным выполнением упражнения по подражанию и сопряженной речью; - показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица.</p>

1.64	Раздел. спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с облегченными условиями проведения. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники волейбола, баскетбола, футбола, стритбола, мини-футбола по упрощенным правилам. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, ловкости (координации движений). /Пр/	6	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.6 Л2.7Л3.1	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциям и формируемым и в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «Документоведение и архивоведение» (Л2.6 стр. 54-69) Применение наглядных методов. Учебные наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы - применяются при необходимости и остановить внимание занимающихся на отдельных моментах техники.
------	---	---	----	------	--------------------------------------	---	---



1.65	Раздел: плавание. Доступные виды плавания. Формирование знаний о содержании коррекционно-оздоровительного и 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. Коррекционно-оздоровительная гимнастика в воде, направленная на повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, профилактику нарушений осанки и образования контрактур. Развитие силы мышц, координационных способностей, повышения иммунологической резистентности и др. /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.8Л3.1	0	Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительно м тоне, с применением жестикуляций и дополнительных ориентиров - условных сигналов и жестов, при помощи которой облегчается связь преподавателя с группой и управление учебно-тренировочны м процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупредить и исправлять возникающие ошибки.
1.66	Контрольные занятия. Тема. Тестирование основных физических качеств. Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (с) (юн, дев.) Доступные тесты на выносливость Бег 3000 м (мин, сек) (юн); Бег 2000 м (мин, сек) (дев) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.67	Доступные тесты 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.68	Доступные тесты на скоростно-силовую подготовленность Плавание 50 м в/с (мин, сек) (юн., дев.) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.69	Тестирование (в системе АСТ) /Пр/	6	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.1 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.	Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2018,
Л1.2	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,
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,

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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,
<b>6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)</b>			
	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,
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)</b>			
Э1	Электронный каталог НТБ ДВГУПС		<a href="http://ntb.festu.khv.ru/">http://ntb.festu.khv.ru/</a>
<b>6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
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)			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
1. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			
2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			

<b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>		
Аудитория	Назначение	Оснащение
Спорт-комплекс	Зал тяжелой атлетики	кондиционер; музыкальный центр; зеркала; электронные весы; помосты; стойки соревновательные для пауэрлифтинга; стойки для жима лёжа; скамьи Скотте; римский стул; тренажёр Гаккишмидта; 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-комплекс	Зал 5	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические коврики; гантели
Спорт-	Зал 6	кондиционеры; музыкальные центры; зеркала; гимнастические

Аудитория	Назначение	Оснащение
комплекс		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)

Методические указания по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся -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. Самостоятельная подготовка обучающихся преследует цель развития и закрепления знаний, полученных на практических (семинарские, методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные) занятиях, освоение знаний по разделам и материалам, не включенным в тематический курс программы.

Самостоятельная подготовка 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 доступных контрольных тестов физической подготовленности, контрольных заданий для самостоятельной работы, контрольных вопросов к зачету.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на семинарских и методико-практических занятиях, изучения рекомендованной литературы, выполнения заданий, изучение 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 ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

рабочей программой дисциплины;

- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами практических и контрольных занятий;
- тематическими планами контрольных заданий для самостоятельной подготовки;
- учебниками, пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами; перечнем вопросов к зачету.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть в процессе освоения дисциплины. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

Непременным и определяющим условием всесторонней реабилитации, социальной адаптации и повышения двигательной активности инвалидов являются занятия адаптивной 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, играть, мог выполнять установленные доступные 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. Основным критерием положительной оценки является посещаемость и улучшение показателей доступных тестов в процессе обучения.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», должен обнаружить теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

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 нагрузках.
  33. Методики овладения эффективными и экономичными жизненно важными умениями и навыками.
  34. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
  35. Физическая подготовка в системе воспитания культуры человека.
  36. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки специалистов железнодорожного транспорта.
  37. Основы физического воспитания молодой семьи.
  38. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
  39. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
- Уметь:
- Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
1. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
  2. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматике, связи и телекоммуникации.
  3. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
  4. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.
  5. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
  6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
  7. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
  8. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
  9. Физическая подготовленность студентов.
  10. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
  11. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов.
  12. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних желез внутренней секреции.
  13. Лечебная физическая культура при заболеваниях мышечной системы.
  14. Лечебная физическая культура при заболеваниях костной системы человека.
  15. Лечебная физическая культура при заболеваниях зрения.
  16. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
  17. Развитие физических качеств на занятиях спортивной борьбой.
  18. Развитие гибкости у пловцов.
  19. Способы развития выносливости у пловцов.
  20. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
  21. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

22. Индивидуальный подход в планировании физических нагрузок.
23. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
24. Гибкость, как одно из основных физических качеств человека.
25. Особенности проведения академических занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в экзаменационный период.
27. Комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
28. Самооценка и анализ выполненных обязательных тестов по общей физической подготовки за период обучения студентов.
29. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
30. Основные формы самостоятельных занятий студентов и методика самостоятельных занятий по избранному виду спорта.

Владеть:

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

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

- Составить комплекс упражнений на расслабление.

- Разработать текст «формулу» 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.

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.



## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

**Направление: 46.03.02 Документоведение и архивоведение**  
**Направленность (профиль): Цифровизация корпоративного документооборота (адаптированная образовательная программа)**  
**Дисциплина: Элективные курсы по физической культуре и спорту**

### Формируемые компетенции:

#### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета

Достиженный уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено

Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельно-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

## 2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета

Компетенция УК-7:

Примерный перечень вопросов к зачету 1 семестр

1. Физическая культура и спорт в системе образования и воспитания подрастающего поколения.
2. Адаптивное физическое воспитание в вузе (значение, задачи, основные формы).
3. Особенности адаптивного физического воспитания студентов в специальной учебных групп и в группах спортивной направленности.
4. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).
5. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.
7. Физиологическая классификация физических упражнений.
8. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
9. Определение основных понятий «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».
10. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
11. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
12. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
13. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
14. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.

15. Классификация физических упражнений.
  16. Виды и методы контроля в физическом воспитании для студентов с ограниченными возможностями здоровья.
  17. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.
  18. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.
  19. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
  20. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.
- Примерный перечень вопросов к зачету 2 семестр.
1. Специфические методические принципы физического воспитания (непрерывности постепенного наращивания функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики, цикличности, возрастной адекватности направлений физического воспитания).
  2. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании. Характеристика двигательных умений и навыков.
  3. Структура процесса обучения двигательным действиям.
  4. Характеристика этапов процесса обучения (этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап совершенствования).
  5. Основы воспитания физических качеств (сила, скоростные способности, скоростно-силовые способности, выносливость общая и специальная, гибкость, координационные способности).
  6. Воспитание воли в процессе физического воспитания.
  7. Самооценка собственного здоровья.
  8. Требования санитарии гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения студентов.
  9. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
  10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
  11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
  12. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
  13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства, формы, методические особенности).
  14. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
  15. Производственная физическая культура в рабочее время для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
  16. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
  17. Пути внедрения физической культуры в быт взрослого населения.
  18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
- Примерный перечень вопросов к зачету 3 семестр.
1. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
  2. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
  3. Общепедагогические и другие методы в физическом воспитании.
  4. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
  5. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика (оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое).
  6. Здоровье, здоровый образ и стиль жизни.
  7. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим работы учебы и труда, режим отдыха, рационального питания, закаливание, профилактика вредных привычек.
  8. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
  9. Средства оздоровительной физической культуры.
  10. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.
  11. Основы построения оздоровительной тренировки.
  12. Планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
  13. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
  14. Самоконтроль за физическим развитием физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
  15. Сущность и правила планирования физического воспитания.
  16. Программа по физическому воспитанию.

17. Комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.
18. Виды и методы контроля в физическом воспитании.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
21. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
22. Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий.

Примерный перечень вопросов к зачету 4 семестр.

1. Значения физической культуры для здоровья человека.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни.
3. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
4. Реакция организма на различные физические нагрузки.
5. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
6. Место физической культуры в процессе самосовершенствования человека.
7. Здоровый образ жизни студента - миф или реальность?
8. Физические упражнения - комплект здорового образа жизни человека.
9. Определение потребностей в занятиях адаптивной физической культурой и спортом современной молодежи инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
10. Влияние адаптивной физической культуры на развитие студенческой молодежи инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
11. Ценностные ориентации и место физической культуры в жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с ограниченными возможностями здоровья.
13. Современное отношение к здоровью и вредные привычки молодежи.
14. Профессионально-прикладная физическая культура, как фактор профессиональной подготовленности специалистов железнодорожного транспорта.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров автоматики, связи и телекоммуникации.
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров путевого строительства.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров электроэнергетики.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов экономического профиля.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка как фактор формирования профессионального здоровья.
20. Профессионально-прикладная физическая культура в общей структуре человеческой ценности.
21. Дифференцированная профессионально-прикладная физическая подготовка инженеров железнодорожного транспорта.
22. Физическая подготовленность студентов.
23. Особенности проведения производственной гимнастики для различных специальностей железнодорожного транспорта.
24. Методика формирования силы.
25. Методика формирования ловкости.
26. Методика формирования выносливости.
27. Методика формирования скоростных качеств.
28. Двигательная активность и физическое развитие человека.
29. Особенности развития двигательных качеств в студенческом возрасте.
30. Нетрадиционная методика развития двигательных качеств.
31. Методы регулирования психоэмоционального состояния человека.
32. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы).
33. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
34. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
35. Методика индивидуально направленного развития отдельных физических качеств.
36. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ для людей с ослабленным здоровьем.
37. Методика проведения самостоятельного занятия физическими упражнениями студента специальной медицинской группы.
38. Средства и методы мышечного расслабления.

39. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

40. Методика индивидуального направленного развития отдельных физических качеств.

41. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.

42. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

43. Основы методики самомассажа.

Примерный перечень вопросов к зачету 5 семестр.

1. Физическая культура в системе образования и воспитания подрастающего поколения.

2. Физическое воспитание в вузе (значение, задачи, основные формы).

3. Особенности физического воспитания студентов в подготовительном, специальном отделениях и в отделении спортивного совершенствования.

4. Представление о системе принципов физического воспитания, регламентирующих деятельность специалистов (общесоциальные, методические, специфические).

5. Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания людей с ограниченными возможностями здоровья.

6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты методов физического воспитания.

7. Физиологическая классификация физических упражнений.

8. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

9. Методы упражнения в физическом воспитании (методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).

10. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.

11. Определение основных понятий «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания».

12. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.

13. Цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.

14. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.

15. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.

16. Средства оздоровительной физической культуры.

17. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы, их характеристика.

18. Основы построения оздоровительной тренировки.

19. Понятие о содержании и форме физических упражнений.

20. Техника двигательных действий и ее основные характеристики.

21. Классификация физических упражнений.

22. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

23. Формы построения занятий физическими упражнениями и их классификация.

24. Особенности урочных форм занятий физическими упражнениями.

25. Особенности внеурочных форм занятий физическими упражнениями.

26. Структура урока в физическом воспитании и определяющие ее факторы.

27. Сущность и правила планирования физического воспитания.

28. Программа по физическому воспитанию.

29. Комплексный контроль и самоконтроль в физическом воспитании.

Примерный перечень вопросов к зачету 6 семестр.

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

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

3. Структура процесса обучения двигательным действиям.

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

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

6. Воспитание воли в процессе физического воспитания.

7. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

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

9. Здоровье, здоровый образ и стиль жизни.

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

11. Самооценка собственного здоровья.
12. Требования санитарии гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения студентов.
13. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
14. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
15. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
17. Планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
18. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
19. Самоконтроль за физическим развитием физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
20. Виды и методы контроля в физическом воспитании.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства, формы, методические особенности).
22. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
23. Производственная физическая культура в рабочее время.
24. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
25. Пути внедрения физической культуры в быт взрослого населения.
26. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
27. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
28. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).
29. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
30. Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий.

### **3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

Примерные практические задачи (задания) и ситуации

Компетенция УК-7:

3 семестр.

1. 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. 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.

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.

6 семестр.

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.

Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

3.1. Примерные задания теста

Задание 1 (УК-7)

Выберите правильный вариант ответа.

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

- различные виды силовых способностей;
- различные виды скоростных способностей;
- различные виды выносливости;
- координационные способности.

Условие задания:

Задание 2 (УК-7)

Приведите в возрастающей последовательности...:

Укажите последовательность этапов внутривузовских соревнований:

- 1: зачетные соревнования на учебных занятиях
- 2: соревнования на первенство учебных групп
- 3: соревнования на первенство курсов
- 4: соревнования на первенство факультетов (соревнования на первенство общежитий)
- 5: соревнования на первенство вуза

Задание 3 (УК-7)

Приведите соответствие

Установите соответствие понятий и определений:

дееспособность способность человека не только выполнять определенные действия и деятельность, но и нести за них ответственность

трудоспособность способность человека к труду, неограниченная заболеваниями или физическими недостатками

самооценка оценка личностью самой себя, своих возможностей и место среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения

саморегуляция

Задание 4 (УК-7)

Рассчитайте (условие задания)

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

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

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

Подсчет точек в каждом квадрате осуществляют их соединением.

Оценка показателей теппинг-теста

Результат Оценка

70 и более точек в квадрате Хорошее состояние двигательных центров, центральной нервной системы

Снижение количества точек

от квадрата к квадрату Недостаточная функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление)

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

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

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

**4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.**

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

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительн	Удовлетворитель	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам.	Значительные погрешности.	Незначительные погрешности.	Полное соответствие.
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию.	Незначительное несоответствие критерию.	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер.
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.