

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна  
Должность: Заместитель директора по учебной работе  
Дата подписания: 17.04.2024 12:29:54  
Уникальный программный ключ:  
7f8c45cd3b5599e575b149c475b4579d3f61

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

Приморский институт железнодорожного транспорта – филиал федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Уссурийске

(ПримИЖТ – филиал ДВГУПС в г. Уссурийске)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР  
ПримИЖТ – филиала ДВГУПС в  
г. Уссурийске



Мелешко Л.А

07.06.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Элективные курсы по физической культуре и спорту

для специальности 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей  
специализация Мосты

Составитель: преподаватель Мамедова Л.А.

Обсуждена на предметно-методической комиссии ФВО

Протокол №5 от 11.05.2023

Обсуждена на заседании методической комиссии ПримИЖТ

Протокол № 07 от 07.06.2023

г. Уссурийск  
2023 г.

Рабочая программа дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 № 216

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	228	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачёты (семестр) 1, 2, 3, 4
контактная работа	224	
самостоятельная работа	4	

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

Семестр (<Курс>. <Семес тр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 5/6		16 5/6		17 5/6		16 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	64	64	64	64	48	48	48	48	224	224
Итого ауд.	64	64	64	64	48	48	48	48	224	224
Контактная работа	64	64	64	64	48	48	48	48	224	224
Сам. работа					2	2	2	2	4	4
Итого	64	64	64	64	50	50	50	50	228	228

**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
1.2	профессионально-прикладной физической подготовки.
1.3	

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код дисциплины:	Б1.В.01.01
<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	По окончании освоения данной дисциплины, студент имеет возможность применить свои умения и навыки на практике в будущей профессиональной деятельности, в соответствии с общекультурными компетенциями.

**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	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия						

1.1	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>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.</p> <p>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.1Л2.3Л3.1 Э1	0	
1.2	<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, номограммы).</p> <p>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методика корректирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Основы методики самомассажа. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Э1	0	

1.3	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда. Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся.</p> <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание). Здоровый образ жизни и его составляющие.</p> <p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.Л13.1 Э1	0	
1.4	<p>Тема 4. 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. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками двигательной активности.</p> <p>Средства самостоятельных занятий в вузе и их краткая характеристика, (ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание (акваэробика), ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика (аэробные танцы, шейпинг), спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах. Для чего нужна техника в различных видах двигательной деятельности?</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.Л12.2Л13.1 Э1	0	

1.5	<p>Тема 5. 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. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Основные понятия и их характеристика: работоспособность, утомление, усталость. Оценка физической работоспособности различными методами. Краткая характеристика состояний. Оценка техники спортивных движений. Оценка выносливости (тест К. Купера), тест (проба) Руфье.</p> <p>Простейшие пробы: измерение ЧСС в покое, при работе, в восстановлении; подсчет частоты дыхания; определение силы кисти и мышц спины; определение гибкости; определение мощности работы.</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.6	<p>Тема 6. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах, и т.д.)</p> <p>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. Примерные величины дистанции и времени, затрачиваемые на ходьбу, бег, определение оптимальной интенсивности ходьбы для различных возрастных групп по ЧСС удар/мин, соотношение длины и частоты шагов при обычной и спортивной ходьбе с различной скоростью, продолжительность непрерывного бега, Программа поддержания хорошего уровня физической подготовленности, плавание для всех возрастов.</p> <p>Примерный объем и дозировка интенсивности оздоровительных занятий по ЧСС</p> <p>/Пр/</p>	1	2	УК-7	Л1.Л2.2 Э1	0	

1.7	Тема 7. Раздел: легкая атлетика. Обучение основам техники старта на короткие дистанции (низкий старт и старт с опорой на руку). Обучение основам техники бега на короткие дистанции (30 м, 50 м). Обучение основам техники ходьбы и бега на средние дистанции (400 м, 500 м, 800 м). Обучение основам техники бега на длинные дистанции (2000 м, 3000 м). Обучение основам техники прыжка с места, с разбега, тройной прыжок. /Пр/	1	16	УК-7	Л1.1Л2.4	0	
1.8	Тема 8. Раздел: гимнастика. Обучение основам техники выполнения общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Обучение основам техники выполнения специальных упражнений для видов спорта. Обучение основам техники выполнения упражнения на перекладине, поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1	0	
1.9	Тема 9. Раздел: спортивные игры. Обучение основам техники волейбола. Обучение основам техники баскетбола. Обучение основам техники футбола. /Пр/	1	24	УК-7	Л2.6	0	
1.10	Тема 10. Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.11	Тема 11. Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.12	Тема 12. Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.13	/Зачёт/	1	0	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	

1.14	<p>Тема 13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>/Пр/</p>	2	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Э1	0	
1.15	<p>Тема 14. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи.</p> <p>Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>/Пр/</p>	2	2	УК-7	Л1.1 Э1	0	
1.16	<p>Тема 15. Методика корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Основы строения глаза и фокусировки на сетчатку (схема строения глаза человека, глазные аккомодации, схема преломления лучей в дальнорезком, нормальном и близоруком глазах, схема лучей через преломляющие среды глаза, офтальмоскопия). Специальные упражнения для глаз. Лечебная гимнастика при миопии (по В.С. Анищенко).</p> <p>/Пр/</p>	2	2	УК-7	Л1.1Л3.1 Э1	0	



1.17	Тема 16. Основы методики самомассажа. Массаж в системе восстановления организма. Основные приемы массажа. Распределение приемов массажа по длительности во время сеанса. Противопоказания для проведения массажа. самомассаж и его особенности. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.2 Э1	0	
1.18	Тема 17. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы, организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия). Нагрузка и дозирование физических упражнений. Примерная схема составления комплексов гигиенической гимнастики. Упражнения в течение учебного дня в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.19	Тема 18. Раздел: легкая атлетика. Дальнейшее обучение элементам техники старта на короткие дистанции, обучение элементам техники бега на короткие дистанции, прыжок с места, с разбега, тройной прыжок. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. Технике ходьбы и бега на средние дистанции, на длинные дистанции. Воспитание общей и специальной выносливости. Обучение элементам техники прыжка с места, с разбега, тройной прыжок. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	14	УК-7	Л1.1Л2.4	0	
1.20	Тема 19. Раздел: гимнастика. Дальнейшее обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и специальных упражнений для видов спорта. Дальнейшее обучение техники выполнения упражнений на перекладине, подъем ног до касания перекладины), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Воспитание статической и силовой выносливости. Обучение основам техники выполнения ритмической гимнастики (для девушек) и атлетической гимнастики (для юношей). Развитие силы рук, ног, мышцы живота, спины. /Пр/	2	14	УК-7	Л1.1	0	

1.21	Тема 20. Раздел: спортивные игры. Дальнейшее обучение элементам техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание двигательных умений. /Пр/	2	14	УК-7	Л2.6	0	
1.22	Тема 21. Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (с) (юн, дев.) Тест на выносливость Бег 3000 м (мин, сек) (юн); Бег 2000 м (мин, сек) (дев) /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1Л2.2 Л2.3	0	
1.23	Тема 22. Тест на силовую подготовленность В висе поднимание ног до перекладины (кол-во раз) (юн.); Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) (дев.) /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.24	/Зачёт/	2	0	УК-7	Л1.1Л2.5Л3.1	0	
1.25	Тема 23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	0	

1.26	<p>Тема 24. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p> <p>/Пр/</p>	3	2	УК-7	Л1.Л2.3 Э1	0	
1.27	<p>Тема 25. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Краткая историческая справка о виде спорта. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p> <p>/Пр/</p>	3	2	УК-7	Л1.Л2.3Л3.1 Э1	0	

1.28	<p>Тема 28.Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>/Пр/</p>	3	2	УК-7	Л1.1Л2.3Л3.1 Э1	0	
1.29	<p>Тема 26.Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Краткая характеристика состояний (специальной физической и спортивной подготовки). Обучение технологии слежения за своим здоровьем (ведение дневника самоконтроля, правильная самооценка на основе анализа данных дневника). Тестирование и проведение проб для корректировки объема труда и отдыха, время для восстановления, выбора средств повышения физической и умственной работоспособности.</p> <p>Основные требования к проведению тестов и контрольных занятий.</p> <p>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.</p> <p>Самонаблюдение на протяжении всего периода обучения в вузе.</p> <p>/Пр/</p>	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.30	<p>Тема 27.Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Особенности организации, проведения и судейства соревнований. Основные правила. Виды соревнований и способы их проведения. Подготовка к соревнованиям, Судейство, права и обязанности судей. Проведение и организация соревнований между группами, внутри факультета.</p> <p>/Пр/</p>	3	2	УК-7	Л1.1Л2.4	0	

1.31	Особенности организации, проведения и судейства соревнований. Основные правила. Виды соревнований и способы их проведения. Подготовка к соревнованиям, Судейство, права и обязанности судей. Проведение и организация соревнований между группами, внутри факультета. /Ср/	3	2	УК-7		0	
1.32	Тема 28.Раздел: легкая атлетика. Детализированное разучивание основ техники старта и бега на короткие средние и длинные дистанции на время, воспитание быстроты, специальной и общей выносливости; на длинные дистанции, воспитание общей выносливости; на средние дистанции, ходьба, воспитание выносливости. Детализированное разучивание технике прыжка с места, с разбега, тройной прыжок, прыжки из различных положений. Воспитание скоростно-силовой подготовленности. /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1Л2.4	0	
1.33	Тема 29.гимнастика. Детализированное разучивание и методика выполнения общеразвивающих и специально-подводящих упражнений для всех групп мышц на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно во внеучебное время и в процессе производственной практики. Детализированное разучивание и методика выполнения упражнений на перекладине и гимнастических матах. Воспитание статической и силовой выносливости. Дальнейшее разучивание комплексов ритмической гимнастики (для девушек) и атлетической гимнастики (для юношей). /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1Л3.1	0	
1.34	Тема 30.Раздел: спортивные игры. Детализированное разучивание элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Воспитание координации, внимания, точности движений, быстроты. /Пр/	3	10	УК-7	Л1.1Л2.6	0	
1.35	Тема 31.Раздел: плавание. Детализированное разучивание элементов техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из различных положений с доставанием предмета. /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1Л2.1Л3.1	0	
1.36	Тема 32.Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.37	Тема 33.Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	

1.38	Тема 34.Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.39	/Зачёт/	3	0	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
1.40	Тема 35.Физическое воспитание в обеспечении здоровья занимающихся. Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Пр/	4	2	УК-7	Л2.6 Э1	0	
1.41	Тема 36.Раздел: легкая атлетика. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники старта и бега на короткие, длинные и средние дистанции. Развитие быстроты (старт выполняется по сигналу, бег на время из различных положений), специальной и общей выносливости. Ходьба до 2000 м; бег (2000 м, 3000 м, 5000 м). Закрепление элементов техники прыжков Развитие скоростно-силовых качеств (с места, с разбега, тройной прыжок, из различных положений на результат). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Л2.4	0	
1.42	Тема 37.Раздел: гимнастика. Формирование двигательных навыков. Показ и правильное выполнение общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и специально-подводящих упражнений для различных видов спорта на учебно- тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости. Упражнения на перекладине (подтягивание кол-во раз, удержание ног под углом 90° сек., подъем ног до касания перекладины кол -во раз, удержание тела в висе на перекладине сек.). Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и мышц живота. Упражнение поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, на груди (кол -во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа из различных положений (кол-во раз). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л3.1	0	

1.43	Тема 38.Раздел: спортивные игры. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Развитие быстроты, ловкости (координации движений). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Л2.6	0	
1.44	Тема 39.Раздел: плавание. Формирование двигательных навыков. Закрепление элементов техники плавания кролем на груди, на спине. Развитие специальной и общей выносливости. Освоение техники прикладных способов плавания на боку, брасс на груди и на спине, транспортировка пострадавшего. развитие специальной выносливости. Освоение техники прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из воды с доставанием предмета. Проплавание под водой. Воспитание морально-волевых качеств (смелость, решительность). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.45	Тема 40. Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (с) (юн, дев.) Тест на выносливость Бег 3000 м (мин, сек) (юн); Бег 2000 м (мин, сек) (дев) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.46	Тема 41. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Понятие ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП по специальностям университета путей сообщения. Факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста университета. Контроль за эффективностью ППФП обучающихся. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Э1	0	

1.47	<p>Методико-практические занятия. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Психическая регуляция в спортивной деятельности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Релаксационная тренировка (по Э. Якобсону). Аутогенная тренировка (по И. Шульцу). Структура мобилизации волевых усилий в процессе проплывания дистанции 500 м. Структура оптимизации готовности к соревновательной деятельности в процессе контрольных занятий. Методы, способствующие освоению приемов идеомоторной подготовки и проверки ее эффективности в разных периодах учебной и производственной практики. /Пр/</p>	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Э1	0	
------	---	---	---	------	----------------	---	--



1.48	Тема 42.Раздел: легкая атлетика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники бега на короткие дистанции, прыжки из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование элементов техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие специальной и общей выносливости. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Л2.4	0	Занятия с применением затрудняющих условий. Эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «ПОДВИЖНО Й СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ» разработан комплекс игровых ситуаций(Л2.5 стр. 162-191)
1.49	Тема 43.Раздел: гимнастика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Показ и правильное выполнение специально-подводящих упражнений с прикладной направленностью для различных видов спорта на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и мышц живота с отягощением и без отягощений. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1	0	

1.50	Тема 44. Раздел: спортивные и подвижные игры. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, ловкости (координации движений). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Л2.5 Л2.6	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «ПОДВИЖНО Й СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ» разработан комплекс игровых ситуаций(Л2.5 стр. 162-191)
1.51	Тема 45.Раздел: плавание. Формирование знаний о содержание прикладного плавания. Совершенствование элементов техники прикладных способов плавания на боку, брасс на груди и на спине, техники прикладных прыжков с бортика, с тумбочки из воды с доставанием предмета. транспортировка пострадавшего. Овладение техники ныряния в длину и глубину. Освоение приемов освобождения от захватов тонущего. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.3	0	
1.52	Тема 46.Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (сек), (юн., дев.); Прыжки в длину с места (см), (юн., дев.) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.53	Тема 47.Тест на общую выносливость Бег 2000 м (мин, с), (юн.); Бег 1000 м (мин, с), (дев.) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся

1.54	Тема 48. Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.55	Тема 49. Методико-практические занятия. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Понятие о релаксации. Приемы обучения расслаблению мышечной системы при физической работе. Механизмы расслабления мышц (биохимические и физиологические). Характеристика слаженной работы мышц синергистов и антогонистов. Применение комплексов упражнений на расслабление. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.56	Тема 50. Раздел: легкая атлетика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной и общей выносливости. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.6Л3.1	0	Занятия с применением затрудняющих условий. Эстафеты, соревновательные упражнения для развития физических качеств. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс легкоатлетических упражнений с преодолением различных препятствий для направления подготовки «ПОДВИЖНО И СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ» разработан комплекс игровых ситуаций(Л2.5 стр. 162-191)

1.57	Тема 51.Раздел: гимнастика. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Показ и правильное выполнение специально-подводящих упражнений с прикладной направленностью для различных видов спорта на учебно-тренировочных занятиях и самостоятельно. Развитие статической и силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и мышц живота с отягощением и без отягощений. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л3.1	0	
1.58	Тема 52.Раздел: спортивные и подвижные игры. Формирование профессионально важных психических качеств, черт, свойств личности занимающихся. Совершенствование элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, ловкости (координации движений). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3 Л2.5 Л2.6	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «ПОДВИЖНО Й СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ» разработан комплекс игровых ситуаций(Л2.5 стр. 162-191)
1.59	Тема 53. Тестирование основных физических качеств. Тест на скоростно-силовую подготовленность Бег 50 м (с) (юн, дев.) Тест на выносливость Бег 3000 м (мин, сек) (юн); Бег 2000 м (мин, сек) (дев) /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся

1.60	Тема 54.Раздел. Гимнастика. 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/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.3	0	
1.61	Тема 55. Раздел. Спортивные и подвижные игры.Повышение общего уровня функциональных и двигательных способностей. Совершенствование элементов техники волейбола, баскетбола, футбола. мини-футбола. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.5 Л2.6	0	Игровые методы обучения. С учетом требований ООП и в соответствии с видами и задачами профессиональной деятельности, компетенциями формируемыми в результате обучения студентов разработан комплекс игровых ситуаций для направления подготовки «ПОДВИЖНО Й СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ» разработан комплекс игровых ситуаций(Л2.5 стр. 162-191)
1.62	Тема 56.Тест на силовую подготовленность Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юн.); Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), (кол-во раз), (дев.). /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	Контроль и оценка физической подготовленности занимающихся
1.63	Тема 57.Тестирование /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1	0	Оценка теоретических знаний занимающихся

1.64	<p>Задания для самостоятельной работы. - Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?</p> <p>Рассчитать индивидуальный объем двигательной деятельности для определения уровня подготовленности занимающихся, если известны показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности.</p> <p>- Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя). - 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).</p> <p>Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить. - Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в спартакиаду между факультетами по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол).</p> <p>Продемонстрируйте жесты судьи в одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол). - Составить и выполнить комплекс гигиенической гимнастики (ГГ) в течение учебного дня. Комплекс ГГ в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями.</p> <p>Составить план-конспект одного занятия по избранному виду. /Ср/</p>	4	2	УК-7	Л1.1Л3.1 Э1	0	
1.65	/Зачёт/	4	0	УК-7	Л1.1Л2.2Л3.1 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
---------------------	----------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Царева Л.В., Смоляр С.Н.	Физическая культура и спорт в образовательной деятельности высших учебных заведений: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2013,
<b>6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Закорко О.Е., Черябкин Л.В.	Плавание как составная часть учебного процесса по дисциплине " Физическая культура " для студентов неспециализированных вузов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012,
Л2.2	Смоляр С.Н., Царева Л.В.	Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов: учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014,
Л2.3	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,
Л2.4	Лысыков В.И., Бойко Ю.И.	Легкая атлетика как одно из средств самостоятельной подготовки студентов вуза: метод. пособие по организации самост. занятий	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л2.5	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,
Л2.6	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,
<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>			
Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380			
<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>			
<b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>			
Аудитория	Назначение	Оснащение	
(ПримИЖТ) Аудитория № 116 Спортивный зал, в том числе зал атлетической гимнастики, тренажерный зал	Проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Спортивный инвентарь; мягкий инвентарь. Силовые тренажеры, скамьи для жима штанги лежа. Тренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, велоэллипсоиды, многофункциональный тренажер Бубновского, шведские стенки.	

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

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

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

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

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

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

Практические занятия.

Практические занятия обеспечивают, прежде всего, приобретение опыта для совершенствования физкультурно-спортивных навыков с целью развития самостоятельности, с помощью которой можно достичь высокого уровня развития психофизических способностей. Важно в период обучения выработать самостоятельность в двигательной деятельности, определить средства, методы и формы.

Средства и методы тренировки обеспечивают выполнение задач учебно-тренировочного процесса. Основными средствами физического развития являются: естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические требования труда и быта; физические упражнения, которые должны использоваться комплексно, во взаимном сочетании.

На учебных занятиях студенты, занимаясь физическими упражнениями, получают определенную нагрузку. Эта нагрузка складывается из объема и интенсивности выполнения упражнений за одну тренировку или тренировочный цикл. Ее можно выразить в километрах (для циклических упражнений) или в часах (для ациклических упражнений). Интенсивность определяется скоростью выполнения определенного объема нагрузки.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

При проведении индивидуальных занятий должны выполняться следующие требования: прохождение медицинского освидетельствования в поликлинике университета перед началом и затем не реже одного раза в год; ведение дневника самоконтроля; во всех случаях нежелательных отклонений в самочувствии и состоянии здоровья, а также после перенесенных заболеваний обращаться к врачу за разрешением продолжить занятия; определение цели занятий и ее соответствие физическому состоянию организма занимающегося; рациональное планирование объема и интенсивности физической нагрузки с умственной учебной нагрузкой; выполнение методических принципов спортивной тренировки, особенно систематичности, доступности, постепенности; проведение предварительного текущего и итогового учета результатов занятий с записью данных в личный дневник самоконтроля.

В процессе регулярных индивидуальных занятий могут проводиться эпизодические мероприятия, например, туристские походы, спортивные соревнования. Индивидуальные занятия принесут больше пользы, если занимающиеся овладели методическими знаниями, умениями и навыками на учебных занятиях по физическому воспитанию, а также на консультациях у преподавателей.

К разделу организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, видами спорта различной направленности относится вопрос планирования объема и интенсивности физических нагрузок с учетом умственной деятельности студента. Целью перспективного планирования является определение путей и уточнение задач увеличения объема и интенсивности общей физической нагрузки (или тренировочной нагрузки) в сочетании с умственной и физической работой. От исходного (нулевого) уровня увеличение до 20-30 % в первый год, а на следующий год - примерно 60% и т.д.

Студентам при планировании и проведении тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов и объем, и интенсивность следует снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха.

Сочетанию умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля.

Контрольные занятия.

Измерения, тесты и пробы должны быть разнообразными и систематическими, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и слежению за динамикой его показателей.

Оптимальной может считаться оздоровительная программа, в которой предусмотрены режим и массаж, дыхательная гимнастика и двигательная нагрузка, закаливание и аутотренинг, а также упражнения на развитие гибкости, мышечной силы и выносливости.

Тестирование в физическом воспитании представляет собой для студентов увлекательный процесс, где можно посостязаться, используя простейшие приборы (динамометр, спирометр, мерную ленту, секундомер и др.), в силе, жизненной емкости легких, развитии грудной клетки, задержке дыхания, в развитии физических качеств и т. д. А главное в



мониторинге – отслеживать динамику этих показателей в процессе обучения. (Средства и методы контроля физического развития и комплексной подготовленности студентов : учебное пособие / С.Н. Смоляр, Л.В. Царева, В.В. Мулин. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2014).

С целью лучшего понимания и более качественного усвоения учебного материала, а также для большей наглядности занимающиеся должны построить графики показателей по каждому виду индексов на начало и конец семестра. Графики необходимо составлять на протяжении всего процесса обучения физическому воспитанию, а в идеале – и после окончания вуза. В данном случае студент также может контролировать динамику своего развития не только поэтапно, но и по годам обучения и вносить коррективы в свою подготовку.

На контрольных занятиях через опрос, наблюдение и тестирование оценивается количественно и качественно результаты тренировочной деятельности за определенный период. Оценивается, прежде всего, приобретенный уровень знаний, умений и навыков, что позволяет создать целостное системное представление по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

С помощью тестирования определяются функциональные возможности организма, выявляются слабые звенья адаптации к физическим нагрузкам, уточняется диагностика отклонений в состоянии здоровья, осуществляется контроль за динамикой функционального состояния на отдельных этапах учебного процесса, что позволяет вносить необходимые коррективы в ходе учебного процесса. Контроль желателен проводить в начале и в конце месяца, семестра.

#### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Виды самостоятельной работы студентов:

Семестр Вид самостоятельной работы.

4 - В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению. Разработать комплекс гигиенической гимнастики для снятия напряжения во время экзаменационного периода и после экзаменационной сессии. Комплекс упражнений для улучшения умственной работоспособности (рассказать, продемонстрировать и оценить).

- Составить программу занятий с оздоровительной направленностью по плаванию в каникулярный период. В программу входит: продолжительность занятия; дистанция, преодоленная за это время без остановок (для тех, кто плавает плохо, сначала следует планировать дистанцию 25, 50 м, повторить 10-12 раз); количество занятий в неделю; правила безопасности на воде.

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

8 - Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?

Рассчитать индивидуальный объем двигательной деятельности для определения уровня подготовленности занимающихся, если известны показатели физического развития, функциональной и физической подготовленности. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

- 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.

- Составьте (напишите) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в спартакиаду между факультетами по спортивным играм (баскетбол, волейбол, мини-футбол). Пр продемонстрируйте жесты судьи в одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

- Составить и выполнить комплекс гигиенической гимнастики (ГГ) в течение учебного дня. Комплекс ГГ в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Составить план-конспект одного занятия по избранному виду.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы.

Рассмотрим пример выполнения самостоятельной работы.

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

Задание 1.

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

Задание 2.

Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

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

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

Рассмотрим описание пробы МАРТИНЭ

Последовательность проведения:

1. Определить пульс за 1 мин в положении стоя;

2. Сделать 20 приседаний в медленном темпе в течение 30 секунд с вытягиванием рук вперед (корпус не наклонять!);

3. Сразу после приседаний снова определить пульс за 1 мин.

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

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

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

Требования к оформлению плана конспекта.

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

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

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

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

Содержание: ОРУ и разогревающие упражнения, подготовительные упражнения.

Основная часть (30-60 минут)

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

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

Заключительная часть (5-10 минут)

Задачи: снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние

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

План конспект пример (общий вид)

№п/п Содержание Дозировка ОМУ

(общие метод. указания)

1. Подготовительная часть (10-15 мин.)

1. Построение 30 сек Сообщение темы и задач занятия

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

2. Основная (40-50 мин.)

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

1.-подъем туловища в положение сидя

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

3. Заключительная (5-10 мин)

1. Игра на внимание

(описание игры) 4-5 мин. Правила игры

2. Построение Домашнее задание

(повторить упражнения на...)

Примерное описание упражнения

И.п.- о.с., руки на пояс;

1. – наклон головы вперед,

2. – наклон головы назад,

3. – наклон головы влево,

4. – наклон головы вправо.

И.п. – ноги врозь, руки на пояс;

1-4. - круговые движения тазом влево,

5-6. - круговые движения тазом вправо.

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

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

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

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

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

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

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

При инвалидности большое значение приобретает принцип наглядности. Наглядные примеры помогают создать правильное представление как об изучаемых физических упражнениях и спортивной технике, так и в целом о схеме тела и структуре движений, необходимых для восстановления нарушенных двигательных функций, а также способствуют воспитанию волевых качеств. Поэтому очень важно, чтобы инвалиды с нарушением функций опорно-двигательного аппарата занимались совместно с не инвалидами. На совместных занятиях перед глазами всегда находится здоровый образец тела и движения, в любой момент можно получить показ правильной техники выполнения упражнения и нужный совет. И это заставляет инвалида тянуться к казалось бы недоступному, к норме, проявлять больше усилий, не бояться физической нагрузки. Занятия проводятся индивидуально или в группах не более 10 человек, смешанных или сформированных по типу

функционального нарушения. В индивидуально-групповом подходе занятие организует и ведет тренер или преподаватель, а ассистенты работают индивидуально со студентами под руководством преподавателя либо выполняют вспомогательные функции по установке оборудования и инвентаря.

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

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

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

Студенты – инвалиды выполняют доступные контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭПОС 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**

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

специальность 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и  
транспортных тоннелей

Формируемые компетенции: УК-7

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

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

1.2. Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачёта

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания дифференцированного зачёта (других форм промежуточной аттестации, учебной практики, производственной практики)
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: -обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности	Хорошо

Высокий уровень	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;</li> <li>-умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;</li> <li>-ознакомился с дополнительной литературой;</li> <li>-усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии;</li> <li>-проявил творческие способности в понимании учебного материала.</li> </ul>	Отлично
-----------------	--	---------

Описание шкал оценивания

1.3. Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно Не зачтено	Удовлетворительно Зачтено	Хорошо Зачтено	Отлично Зачтено
Знать	<p>Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p>	<p>Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.</p>
Уметь	<p>Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.</p>	<p>Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.</p>

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 известных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей
---------	---	---	---	--

## 2. Перечень примерных вопросов к зачету (УК-7)

Перечень вопросов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности.
5. Основы здорового образа жизни студента.
6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

## 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования

### 3.1. Примерные задания тестов (УК-7)

#### РАЗДЕЛ Легкая атлетика

##### Контрольные нормативы. Девушки

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3\*10м.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 м

4 задание - Бег на длинную дистанцию 2000 м или 6-ти мин бег на выносливость

5 задание - Метание гранаты весом 500 гр.

6 задание - Прыжки в высоту способом «перешагивание (м)»

**Используемый инвентарь:** беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 гр., планка и стойки для прыжков в высоту, маты гимнастические

##### Критерии оценки:

Лёгкая атлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м(сек) или челночный бег 3*10м (сек)	1 семестр	16.8	17,0	17,5
	2 семестр	16.5	16.8	17.2
	1-2 семестр	8.9	9.3	9.7
Бег 800м(мин)	1 семестр	3.30	3.40	3.50

	2 семестр	3.30	3.40	3.50
Бег 2000м(мин) Или 6-ти мин бег(м)	1 семестр	10.30	11.30	12.00
	2 семестр	10.30	11.00	11.40
	1-2 семестр	1300	1050-1200	900
Прыжки в длину с разбега (м) или Прыжки в длину с места (см)	1 семестр	3.60	3.40	3.00
	2 семестр	3.60	3.40	3.20
	1-2 семестр	185	165	145
Метание гранаты (500г.)(м)	1 семестр	20	17	14
	2 семестр	21	18	15
Прыжки в высоту (м)	1 семестр	1.10	1.05	0.95
	2 семестр	1.10	1.05	1.00

### Контрольные нормативы по легкой атлетике. Юноши

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3\*10м.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000 м

4 задание - Бег на длинную дистанцию 3000 м или 6-ти мин бег на выносливость

5 задание - Метание гранаты весом 700 гр.

6 задание - Прыжки в высоту способом «перешагивание» (м)

### Критерии оценки:

Лёгкая атлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек) или Челночный бег 3*10м (сек)	1 семестр	14.5	15.0	15.3
	2 семестр	14.3	14.5	15.0
	1-2 семестр	7.3	8.0	8.3
Бег 1000м (мин)	1 семестр	3.40	3.50	4.10
	2 семестр	3.30	3.45	4.10
Бег 3000м (мин) или 6-ти мин бег (м)	1 семестр	14.30	15.00	15.30
	2 семестр	14.00	14.30	15.00
	1-2 семестр	1500	1300-1400	1100
Прыжки в длину с разбега (см) или Прыжки в длину с места (см)	1 семестр	4.50	4.20	4.00
	2 семестр	4.80	4.45	4.20
	1-2 семестр	230	210	190
Метание гранаты 700г (м)	1 семестр	38	34	32
	2 семестр	40	35	32
Прыжки в высоту (см)	1 семестр	1.25	1.20	1.15
	2 семестр	1.30	1.25	1.20

### РАЗДЕЛ Волейбол

#### Контрольные нормативы

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах

2. Подача нижняя, верхняя, боковая

3. Нападающий удар через сетку, блокирование



4. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и тактические действия защиты.

5. Практическое судейство

**Используемый инвентарь:** волейбольный мяч, сетка, свисток.

### Критерии оценки

Задание по волейболу	Зачет			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	20	15	10	10
Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	20	15	10	10
Подача нижняя или верхняя прямая (из 5 подач)	4	3	2	1
Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

## РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ

### Контрольные нормативы

1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.

2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние

3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении.

4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты

Игра: выход на свободное место-получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне.

### Критерии оценки

Задание по баскетболу	Зачёт			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.	Без потерь выполняют передачи с попаданием в корзину	С одной потерей выполняют передачи – бросок в корзину	Без потерь выполняют передачи, не попадая в корзину	Не знают правильной техники выполнения передачи
Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние.	5	4	3	1
Выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Ведение на скорости- правильная тех-	Ведение на скорости - правильная техни-	Ведение медленное –не попадает в корзи-	Не знают правильной техники выпол-

	ника- попадает в корзину	ка- не попадает в корзину	ну	нения ведения
Игра: 1. Выход на свободное место- получение мяча; 2. Ведение два шага бросок; 3. Держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия, перечисленные в задании	Выполняет два действия, перечисленные в задании	Выполняет одно действие, перечисленное в задании	Не понимает, где он находится

## РАЗДЕЛ. Гимнастика

### Контрольные нормативы. Юноши

1. Перекладина (средняя). Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой.
2. Брусья. Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.
3. Прыжок (высота снаряда 115 см). Прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.
4. Акробатика. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м.  
Акробатическая комбинация: Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

**Используемый инвентарь:** гимнастические маты, опорный прыжок, мостик, брусья, перекладина, скакалка.

### Критерии оценки

Задание по гимнастике (юноши)	Зачет			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
Перекладина(средняя). Комбинация выполнения упражнений на перекладине: Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя ногами; оборот назад в упоре, соскок дугой.  Или подъем переворотом на перекладине (раз)	Выполняет всё технически правильно  3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками  2	Выполняет один элемент, перечисленный в задании  1	Ничего не выполняет  0
Брусья. Комбинация выполнения упражнений на брусьях: Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь; мах вперед, махом назад – соскок боком. Или Брусья – сгибание рук в упоре на брусьях с продвижением (раз)	Выполняет всё технически правильно  3-3-3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками  2-3-2	Выполняет два элемента, перечисленных в задании  2-2-2	Ничего не выполняет  1-1-1
Прыжок (высота снаряда 120 см). 1. Опорный прыжок, через коня согнув ноги; 2. Опорный прыжок через коня прыжок ноги врозь – через коня в ширину.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет один элемент, перечисленный в задании	Выполняет 100 прыжков на скакалке

(или)	500	400	300	100
Прыжки на скакалке 300-500раз				
Акробатика. Акробатическая комбинация: Равновесие на правой (левой) ноге, выпрямившись; махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперед в упор присев; силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Выполнить кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет три элемента, перечисленных в задании	Выполняет два элемента, перечисленных в задании	Выполняет один элемент, перечисленный в задании

### Контрольные нормативы. Девушки

1. Акробатика. Акробатическая комбинация: Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держат), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене ( держат), мост, из моста в упор присев переворотом, прыжок вверх прогнувшись.
2. Прыжок. Конь в ширину, высота 110 см. Прыжок, согнув ноги. Или прыжки на скакалке (300-500раз)

**Используемый инвентарь:** гимнастические маты, опорный прыжок, мостик, скакалка.

### Критерии оценки

задание	Зачет			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
Акробатика.Акробатическая комбинация: Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие, скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держат), мост, из моста в упор присев переворотом, прыжок вверх прогнувшись.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет два элемента, перечисленные в задании
Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Опорный прыжок через коня согнув ноги.  Или прыжки на скакалке в	Выполняет всё технически правильно  500	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет фазы полета до и после отталкивания руками)  400	Выполняет прыжок в упор присев, соскок. Прогнувшись.  300	Выполняет только отталкивание на мостике  100

течения 5мин (раз)				
--------------------	--	--	--	--

**Перечень тестовых вопросов по дисциплине:**

1. Какое количество игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке?
  1. 7 человек
  2. 6 человек
  3. 5 человек
  4. 8 человек
2. Какова длительность одной партии в волейболе?
  1. 20 минут
  2. до счета 15
  3. 30 минут
  4. до счета 25
3. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
  1. высокий старт
  2. старт с опорой на одну руку
  3. низкий старт
  4. по желанию
4. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:
  1. до 100 м включительно
  2. свыше 400 м
  3. до 400 м включительно
  4. до 200м включительно
5. При беге на длинные дистанции применяют:
  1. высокий старт
  2. низкий старт
  3. старт с опорой на руку
  4. на усмотрение спортсмена
6. Какое количество игроков одной команды может находиться на площадке при игре в волейбол?
  1. 5
  2. 6
  3. 7
  4. 8
7. Какова продолжительность игры в баскетболе ("чистое время")?
  1. 40 минут
  2. 45 минуты
  3. 60 минут
  4. 30 минут
8. Какие виды подач бывают в волейболе?
  1. косая
  2. верхняя прямая
  3. слабая
  4. броском
9. Каковы размеры баскетбольной площадки?
  1. 26\*14 м
  2. 28\*15 м
  3. 23\*12 м
  4. 20\*20 м
10. Каковы размеры волейбольной площадки?
  1. 9\*18 м
  2. 12\*10 м
  3. 8\*14 м

4. 10\*10 м

11. Какова зона передачи эстафетной палочки в эстафете 4х100 метров?

1. 30 м
2. 25 м
3. 15 м
4. 20 м

12. В какой спортивной игре, изобретенной, в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды, состоящие из 6 человек?

1. волейбол
2. баскетбол
3. футбол
4. гандбол

13. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

1. передача
2. подача
3. удар
4. прямая передача

14. Бег по пересеченной местности - это:

1. эстафета
2. кросс
3. спринт
4. марафон

15. Сколько человек входит в команду классических эстафет?

1. 4 человека
2. 6 человек
3. 8 человек
4. 5 человека.

16. Легкая атлетика включает:

1. плавание и стрельбу
2. бег и прыжки
3. гимнастику и акробатику
4. армрестлинг и биатлон.

17. В легкую атлетику не входят:

1. метания
2. толкания
3. опорный прыжок
4. прыжки

18. В спортивную гимнастику не входят:

1. упражнения на канате
2. упражнения на коне
3. упражнения на бревне
4. упражнения на кольцах

19. Эстафетную палочку передают:

1. в левую руку
2. в правую руку
3. в любую руку
4. в обе руки

20. С низкого старта бегут дистанцию:

1. 1000 м
2. 800 м
3. 400 м
4. 1500 м

21. С высокого старта бегут дистанцию:

1. 1500 м
  2. 400 м
  3. 100 м
  4. 60 м.
22. В художественную гимнастику входят:
1. упражнения с предметами
  2. упражнения на снарядах
  3. упражнения с отягощением
  4. лечебные упражнения
23. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после:
1. четырех персональных замечаний
  2. пяти персональных замечаний
  3. шести персональных замечаний
  4. не удаляется вообще
24. Сколько очков дается в баскетболе за брошенный штрафной бросок?
1. зависит от дальности броска
  2. одно очко
  3. два очка
  4. три очка
25. Бег на длинные дистанции развивает:
1. скорость
  2. прыгучесть
  3. координацию
  4. выносливость
26. Бег на короткие дистанции развивает:
1. выносливость
  2. прыгучесть
  3. координацию
  4. быстроту
27. Циклическим видом легкой атлетики является:
1. метание молота
  2. прыжки в длину
  3. прыжки в высоту
  4. бег на 100 м
28. На каких спортивных снарядах не проводятся соревнования по спортивной гимнастике среди женщин
1. кольца, конь
  2. вольные упражнения и опорный прыжок
  3. упражнения с булавами
  4. бревно и брусья
29. По какой шкале оценивается выполнение упражнений в спортивной гимнастике
1. 10 – бальной
  2. 5 – бальной
  3. 8 – бальной
  4. 100 – бальной
30. Сколько длится овертайм в баскетболе?
1. 5 – минут;
  3. 10 – минут
  4. 15 – минут
  5. 8 – минут
31. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
1. ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья
  2. ходьба, бег, прыжки и метания
  3. бег, прыжки, кросс

4. ходьба, метания

31. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...
1. сильное выталкивание ногами
  2. разноименная работа рук
  3. быстрое выпрямление туловища
  4. активная работа рук
32. К циклическим движениям относятся:
1. прыжки, метания
  2. ходьба, бег
  3. бег, прыжки
  4. ходьба, метания
33. Бег на короткие дистанции условно подразделяется:
1. на 4 фазы (перечислить) старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование
  2. на 3 фазы (перечислить) старт, стартовый разбег и финиширование
  3. на 2 фазы (перечислить) старт, и финиширование
  4. на 5 фаз (перечислить) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, обгон и финиширование.
34. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
1. наложение холода
  2. наложение тугой повязки
  3. согревание поврежденного места
  4. обращение
35. Результат в прыжках в длину зависит от:
1. начальной скорости и угла вылета
  2. начальной скорости и угла отталкивания
  3. начальной скорости и угла атаки.
  4. начальной скорости
36. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:
1. максимальной скорости разбега и отталкивания
  2. способа прыжка
  3. быстрого выноса маховой ноги
37. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...
1. упражнения с отягощениями
  2. повторное пробегание коротких отрезков
  3. большое количество общеразвивающих упражнений
  4. горячий душ
38. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике
1. во второй половине дня
  2. сразу после еды
  3. через 1-2 часа после еды
39. Бег на средние и длинные дистанции начинается...
1. с низкого старта
  2. с высокого старта
  3. с хода
  4. с опорой на одну руку
40. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития
1. выносливости
  2. координации движений
  3. прыгучести
  4. быстроты
41. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

1. экономии сил
  2. улучшению спортивного результата
  3. травмам
42. Нельзя проводить тренировку, если ...
1. плохая погода
  2. плохое настроение
  3. повышена температура тела
43. Завершающая фаза прыжка в длину?
1. приземление
  2. разбег
  3. прыжок
44. Метание диска выполняется с разбега в форме:
1. поворота
  2. скачка
  3. бега по прямой
  4. скачка и поворота
45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:
1. (перечислить) “согнув ноги”,
  2. (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”
  3. (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”
  4. (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”, “мельница”
46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит
1. бег на короткие дистанции
  2. бег на средние дистанции
  3. бег на длинные дистанции
47. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется по отношению к планке
1. по прямой, а затем по дуге
  2. по дуге
  3. под углом 30-40 градусов
  4. под углом 90 градусов
48. Розыгрыш мяча после, которого начинается баскетбольный матч, осуществляется в результате
1. сбрасывания спорного броска в центре круга
  2. жеребьевки
  3. по решения судьи
  4. взаимной договоренности капитанов команд.
49. Сколько секунд дается на подачу после свистка судьи в волейболе?
1. 8
  2. 5
  3. 3
  4. 10
50. Какие способности развиваются в большей степени при занятиях баскетболом?
1. принятие быстрых решений
  2. ведение мяча
  3. глазомер, широкое поле зрения
  4. все перечисленное верно

#### Жесты судьи в виде спорта баскетбол

51. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

1. нарушение правил трёх секунд
2. пробежка
3. фол в атаке
4. минутный перерыв

52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:





1. спорный мяч
2. три очка
3. одно очко
4. замену игрока

53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

1. три очка
2. нарушение правил трёх секунд
3. замену игрока
4. фол номеру 3



54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи

1. фол в нападении
2. нарушение правил трёх секунд
3. замену игрока
4. минутный перерыв



#### 4. Оценка ответа обучающего на вопросы зачёта

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	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	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,	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обяза-	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 раз-

Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.</li><li>2. Дан один неверный ответ на</li></ol>	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.
--	---	---	--	---