Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 23.10.2020 10:38:27
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc5155d5c573883fedd18

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

**(СамГУПС)**

**Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде**

РАССМОТРЕНА
на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 23 июня 2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора филиала
_____ Н. В. Пшениснов
09 июля 2020 г.

# Элективные курсы по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины

Специальность 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов

Специализация «Электроснабжение железных дорог»

Форма обучения: заочная

Нижний Новгород 2020

Программу составил: Попов А.Г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов, специализация «Электроснабжение железных дорог» утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» марта 2018 г. № 217.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «18» апреля 2020 г. № 8

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____ И.В. Каспаров
подпись

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### 1.1.Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины – формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков студентов осуществляется в ходе лекционных занятий, выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.2.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля).

В ходе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студента должны быть сформированы знания, умения и навыки, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательных программ

| Индикатор | Результаты освоения учебной дисциплины |
|---|---|
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |

| | |
|---|---|
| УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:**<br>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,<br>- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта,<br>-теорию физической культуры и спорта,<br>-научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни,<br>-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
| | **Уметь:**<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики,<br>- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах. |
| | **Владеть:**<br>- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья,<br>- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,<br>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания. |
| УК-7.2. Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни | **Знать:**<br>- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности,<br>- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности,<br>- принципы здорового образа жизни,<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| | **Уметь:**<br>- организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни,<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации ,<br>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки,<br>-владеть мячом в игровых видах спорта. |
| | **Владеть:**<br>- способностью к организации своей жизни в соответствии с |

| | |
|---|---|
| | социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни,<br>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма,<br>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,<br>- методикой проведения спортивных соревнований. |

## 2.Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

| Код дисциплины | Наименование дисциплины | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|
| **Осваиваемая дисциплина** | | |
| Б1.В.10.01 | Элективные курсы по физической культуре и спорту | УК-7 |
| **Предшествующие дисциплины** | | |
| Б1.О.05 | Физическая культура и спорт | УК-7 |
| **Дисциплины, осваиваемые параллельно** | | |
| Б1.О.05 | Физическая культура и спорт | УК-7 |
| **Последующие дисциплины** | | |
| Б3.01 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы | УК-7 |

## 3.Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

### 3.1. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

| Вид учебной работы | Всего часов по учебному плану | Курсы | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость дисциплины:<br>- часов<br>- зачетных единиц | 328 | 108 | 108 | 112 |
| **Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов** | 6,75 | 2,25 | 2,25 | 2,25 |
| *из нее аудиторные занятия, всего* | 6,75 | 2,25 | 2,25 | 2,25 |
| в т.ч.: | | | | |
| лекции | 6 | 2 | 2 | 2 |
| практические занятия | | | | |
| лабораторные работы | | | | |
| КА | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| КЭ | 0,75 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| **Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)** | 2,25 | 0,75 | 0,75 | 0,75 |
| **Самостоятельная работа (всего), часов** | 319 | 105 | 105 | 109 |
| в т.ч. на выполнение: | | | | |
| контрольной работы | | | | |
| расчетно-графической работы | | | | |
| реферата | | | | |
| курсовой работы | | | | |
| курсового проекта | | | | |
| Виды промежуточного контроля | За(3) | За(1) | За(1) | За(1) |
| Текущий контроль (вид, количество) | | | | |

## 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

### 4.1.Темы и краткое содержание курса

### Раздел I. Общефизическая подготовка

### Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости.

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

### Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей.

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

### Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей.

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития

силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

**Тема 4. Методы оценки и развития гибкости.**

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

**Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств.**

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

**Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.**

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

**Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.**

Краткое содержание. Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. План-конспект занятия. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Водная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия.

**Раздел II. Занятия по видам спорта.**

**Тема 1. Специальная физическая подготовка**.

Краткое содержание. Специфические особенности спортивных игр как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляют спортивные игры к физическим кондициям занимающегося. Ведущие

физические качества и двигательные способности, характерные для спортивных игр. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.

Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, щита, кольца и т.п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу.

Упражнения для развития специальной координации движений.

Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

### Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта

Баскетбол, волейбол, н/теннис, футбол, лыжный спорт, легкая атлетика.

## Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки студента. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

### Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии.

Психорегуляция утомления.

## 4.2. Распределение часов по темам и видам учебной работы

| Разделы и темы | Всего часов по учебному плану | Виды учебных занятий | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Контрольная работа (Аудиторная работа) | | СРС |
| | | ЛК | ПЗ | |
| 1 курс | | | | |
| Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. | 15 | | | 15 |
| Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей. | 15 | 1 | | 14 |
| Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей. | 15 | 1 | | 14 |
| Тема 4. Методы оценки и развития гибкости. | 15 | | | 15 |
| Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств. | 15 | | | 15 |
| Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности. | 15 | | | 15 |
| Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | 17 | | | 17 |
| КА | | | | |
| КЭ | 0,25 | | | |
| Контроль | 0,75 | | | |
| Итого 1 курс | 108 | 2 | | 105 |
| 2 курс | | | | |
| Тема 1. Специальная физическая подготовка. | 51 | 1 | | 50 |
| Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта. | 56 | 1 | | 55 |
| КА | | | | |
| КЭ | 0,25 | | | |
| Контроль | 0,75 | | | |
| Итого 2 курс | 108 | 2 | | 105 |
| 3 курс | | | | |
| Тема 1.Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств. | 55 | 1 | | 54 |
| Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности. | 56 | 1 | | 55 |
| КА | | | | |
| КЭ | 0,25 | | | |
| Контроль | 0,75 | | | |
| Итого 3 курс | 112 | 2 | | 109 |

### 4.3. Тематика практических занятий

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

### 4.4. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### 4.5. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

### 4.6.Тематика контрольных работ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

## 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### 5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

| Разделы и темы | Всего часов по учебному плану | Вид работы |
|---|---|---|
| **1 курс** | | |
| Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. | 15 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей. | 14 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей | 14 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 4. Методы оценки и развития гибкости. | 15 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств. | 15 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности. | 15 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. | 17 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Итого | 105 | |
| **2 курс** | | |
| Тема 1. Специальная физическая подготовка. | 50 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта. | 55 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |

| | | |
|---|---|---|
| Итого | 105 | |
| **3курс** | | |
| Тема 1.Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств. | 54 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности. | 55 | Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний. |
| Итого | 109 | |
| **Всего** | **319** | |

## 5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов с указание места их нахождения:

- учебная литература – библиотека филиала;
- методические рекомендации по самостоятельной работе студента.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

| Вид оценочных средств | Количество |
|---|---|
| **Текущий контроль** | |
| Реферат | Учебным планом не предусмотрено |
| **Промежуточный контроль** | |
| Зачет | 3 |

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы

| **7.1. Основная литература** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Бабушкин Г. Д. | Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник | Саратов : Вузовское образование, 2020. — 294 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/91118 | [Электронный ресурс] |
| Л1.2 | Письменский И. А. | Физическая культура : учебник для вузов | Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/450258 | [Электронный ресурс] |
| **7.2. Дополнительная литература** | | | | |
| Л2.1 | Муллер А. Б. [и др.] | Физическая культура : учебник и практикум для вузов | Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — Режим доступа : https://urait.ru/bcode/449973 | [Электронный ресурс] |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Л2.2 | Шулятьев В. М. | Физическая культура студента : учебное пособие | Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22227.html | [Электронный ресурс] |
| Л2.3 | Под ред. Конеевой Е.В. | Физическая культура : учебное пособие для вузов | Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — Режим доступа https://urait.ru/bcode/446683 | [Электронный ресурс] |

## 8. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Официальный сайт филиала
2. Электронная библиотечная система

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить лекционные занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачеты.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.

В ходе лекций студентам рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы студент должен рассмотреть теоретический материал, который не выносится на лекционный курс.

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- изучение конспектов лекций.

## 10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

### Профессиональные базы данных, используемые для изучения дисциплины (свободный доступ)

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

## 11. Описание материально - технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

### 11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, промежуточной аттестации, индивидуальных консультаций) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин» (аудитория № 404) соответствует требованиям пожарной безопасности и охраны труда по освещенности, количеству рабочих (посадочных) мест студентов. Оснащена необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение предусмотренного учебным планом лекционных занятий по дисциплине. Освещенность рабочих мест соответствует действующим СНиПам.

Оборудование: специализированная мебель: столы ученические – 18 шт., стулья ученические – 36 шт., доска настенная – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт.

Технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: (переносной экран, переносной проектор, ноутбук)

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций

### 11.2. Перечень лабораторного оборудования

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

**Приложение к рабочей программе**

# ФОНД
# ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по учебной дисциплине**

# ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## 1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

### 1.1. Перечень компетенций

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности

### 1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

| **Наименование этапа** | **Содержание этапа (виды учебной работы)** | **Коды формируемых на этапе компетенций** |
|---|---|---|
| Этап 1. Формирование теоретической базы знаний | Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) |
| Этап 2. Формирование умений | Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) |
| Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений | Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) |
| Этап 4. Проверка усвоенного материала | Зачеты | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) |

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Этап формирования компетенции | Код компетенции | Показатели оценивания компетенций | Критерии | Способы оценки |
|---|---|---|---|---|
| Этап 1. Формирование теоретической базы знаний | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) | - посещение лекционных занятий;<br>- участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии. | - наличие конспекта по всем темам, вынесенным на обсуждение;<br>- активное участие студента в обсуждении теоретических вопросов. | дискуссия |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Этап 2. Формирование умений | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) | - выполнение заданий | - обсуждение теоретических вопросов | дискуссия |
| Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) | - выполнение заданий | - обсуждение теоретических вопросов | дискуссия |
| Этап 4. Проверка усвоенного материала | УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) | - зачеты | - ответы на вопросы для зачета | устный ответ |

## 2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

| Код компетенции | Уровни сформированности компетенций | | |
|---|---|---|---|
| | базовый | средний | высокий |
| **УК – 7 (УК-7.1)** | **Знать**:<br>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,<br>-теорию физической культуры и спорта,<br>-научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни.<br>**Уметь**:<br>- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.<br>**Владеть**:<br>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания. | **Знать**:<br>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,<br>-теорию физической культуры и спорта,<br>-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>**Уметь**:<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики.<br>**Владеть:**<br>- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Знать:**<br>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,<br>- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта,<br>-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>**Уметь:**<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**Владеть:**<br>- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **УК – 7 (УК-7.2)** | **Знать:**<br>- принципы здорового образа жизни,<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br>**Уметь:**<br>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки,<br>- владеть мячом в игровых видах спорта.<br>**Владеть:**<br>- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,<br>- методикой проведения спортивных соревнований. | **Знать:**<br>- социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности,<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br>**Уметь:**<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.<br>**Владеть:**<br>- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. | **Знать:**<br>- методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Уметь:**<br>- организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни.<br>**Владеть:**<br>- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. |

## 2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

### а) Шкала оценивания зачета

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|---|---|
| Зачтено | Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне не ниже базового и студент отвечает на дополнительные вопросы<br>-прочно усвоил предусмотренный программой материал;<br>- правильно, аргументировано ответил на все вопросы;<br>- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов;<br>- без ошибок выполнил практическое задание |
| Незачтено | Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне ниже базового и студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы.<br>Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. |

## 3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

| Код компетенции | Этапы формирования компетенции | Типовые задания (оценочные средства) |
|---|---|---|
| УК-7 (УК-7.1, УК-7.2) | Этап 1. Формирование теоретической базы знаний | - дискуссия |
| | Этап 2. Формирование умений | - дискуссия |
| | Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений | - дискуссия |
| | Этап 4. Проверка усвоенного материала | устный ответ: -зачет (приложение 1) |

## 4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

**Зачет**

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Аудиторное время, отведенное студенту, на подготовку – 30 мин.

**Дискуссия**

При проведении дискуссии студентам для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). Студентам необходимо ответить на основные учебные вопросы.

**Приложение 1**

## Вопросы к зачету

### Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Предмет, задачи дисциплины физическая культура и спорт.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Ценности физической культуры.
4. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
7. Методические принципы и методы физического воспитания.
8. Роль двигательной активности человека для его здоровья.
9. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Основные физические качества и формы их воспитания.
12. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
13. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
14. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
15. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
16. Правила игры в фут-зал (мини-футбол)
17. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
18. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
19. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
20. Особенности занятий избранным видом спорта.
21. Влияние физических упражнений на мышцы.
22. Роль физической культуры.
23. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Процесс организации здорового образа жизни.
26. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
27. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
28. Бег, как средство укрепления здоровья
29. Основные виды спортивных игр.
30. Особенности занятий избранным видом спорта.

## Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Планировать направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
2. Характеризовать основные групп видов спорта и системы физических упражнений.
3. Определять и корректировать уровень двигательной активности.
4. Выделять компоненты здорового образа жизни и внедрять их в процессе жизнедеятельности.
5. Составлять комплексы физических упражнений, в соответствии с потребностями занимающегося.
6. Оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.
7. Владеть процессом организации здорового образа жизни
8. Организовывать внеурочные формы занятий
9. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
10. Организовывать соревнования по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
11. Развивать силы и мышцы
12. Развивать двигательные способности
13. Владеть атлетической гимнастикой
14. Формировать двигательные умения и навыки
15. Воспитать основные физические качества человека
16. Адаптация к физическим упражнения
17. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
18. Развитие выносливости во время занятий спортом.
19. Развивать самоконтроль в процессе физического воспитания.
20. Организовывать физкультурно-спортивные мероприятия
21. Применять комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
22. Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
23. Играть в волейбол.
24. Играть в баскетбол
25. Применять историю развития физической культуры как дисциплину
26. Организовывать процесс здорового образа жизни
27. Применять меры предосторожности во время занятий физической культурой
28. Применять физические упражнения как средство укрепления здоровья.
29. Анализировать цели, задачи и средства общей физической подготовки.
30. Организовывать и проводить туристические соревновании

## Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость к умственной и физической работоспособности.
2. Основные формами и способами организации самостоятельных занятий физической культурой.
3. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
4. 4.Методическими принципами и методами физического воспитания.
5. Методами самоконтроля физического воспитания.
6. Методами и способами восстановления организма, реабилитацией после травм и перенесенных заболеваний.
7. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Плаванием и его воздействием на развитие системы опорно-двигательного аппарата
9. Процессом организации здорового образа жизни
10. Организацией и проведением туристических соревнований
11. Применением физических упражнений для формирования красивой фигуры.
12. Общей физической подготовкой
13. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
14. Атлетической гимнастикой
15. Формированием двигательных умений и навык
16. Двигательный режим
17. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом
18. Средствами физической культуры в регулировании работоспособности
19. Развитием выносливости во время занятий спортом.
20. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
21. Методикой применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
22. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
23. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
24. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
25. Самоконтроль в процессе физического воспитания
26. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
27. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
28. Символика и атрибутика Олимпийских игр
29. Основы спортивной тренировки.
30. Двигательный режим и его значение.