

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**  
 (СамГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
 решением ученого совета СамГУПС  
 (протокол от 27 марта 2019 г. №50)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО  
 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Общая физическая подготовка**  
 рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план 13.03.02-19-1-ЭЭб.plm.plx  
 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
 Электрический транспорт

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6
аудиторные занятия	316	
самостоятельная работа	10,5	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		18		18,3		18		17,7		16,3			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	34	34	34	34	70	70	70	70	52	52	56	56	316	316
Контактные часы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
Итого ауд.	34	34	34	34	70	70	70	70	52	52	56	56	316	316
Контактная работа	34,25	34,25	34,25	34,25	70,25	70,25	70,25	70,25	52,25	52,25	56,25	56,25	317,5	317,5
Сам. работа	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	10,5	10,5
Итого	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Васельцова И.А.; ст. преподаватель, Биленькая О.Н. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

д.б.н., профессор, Козутица Г.С. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018г. №144)

составлена на основании учебного плана:

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. Электрический транспорт

утвержден учёным советом вуза (протокол от 27.03.2019 № 50).

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от 13.02.2019 0:00:00 2019 г. № 7

Срок действия программы: 2019-2023 уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

Зав. выпускающей кафедрой

к.т.н., доцент Шепелин П.В. \_\_\_\_\_ 2019 г.

Регистрационный № \_\_\_\_\_ Дата регистрации \_\_\_\_\_

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
-----	--

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

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.01.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура и спорт	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Индикатор	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
Индикатор	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.2	-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	-правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и физической культуры;
3.2.2	-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.3	-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- приобретенными знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.3.2	- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке);
3.3.3	- методиками и методами самодиагностики, самооценки.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия); Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	

1.2	Обучение техники бега на короткие и длинные дистанции: 1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.; 2) повторный и переменный бег; 3) изучение техники бега с низкого старта; 4) изучение техники бега с высокого старта; 5) кроссовая подготовка; 6) совершенствование техники эстафетного бега; 7) сдача контрольных нормативов.	1	14	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
1.4	Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность). Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	14	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	

1.6	<p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</p> <p>1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.);</p> <p>2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.</p> <p>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).</p> <p>4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вращающуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему».</p> <p>Сдача контрольных нормативов /Пр/</p>	3	14	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
1.7	<p>Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой» максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	4	16	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
1.8	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики.</p> <p>/Пр/</p>	5	2	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	<p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</p> <p>1) кроссовая подготовка;</p> <p>2) совершенствование спринтерского бега (специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, многоскоки). Спринт 3-5 x 30-40 м. Бег с сопротивлением (в парах, с амортизаторами).</p> <p>/Пр/</p>	5	14	УК-7	Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	

1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка: упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, ведением, переноской мячей). Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>							
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
2.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). 3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). 4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). 5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>							
3.1	Подготовка к зачету /Ср/	1	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 4. Контактные часы</b>							
4.1	Зачет /К/	1	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 5. Плавание</b>							

5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека. Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи. Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
5.2	1. Изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания: общеразвивающие и специальные упражнения пловцов; плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином; плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем. 2. Обучение технике выполнения стартов и поворотов: стартов с тумбочки и из воды; открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине. 3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	2	16	УК-7	Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>							
6.1	Подготовка к зачету /Ср/	2	1,75	УК-7	Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 7. Контактные часы</b>							
7.1	Зачет /К/	2	0,25	УК-7	Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>							
8.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе. Гигиена занятий физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2Л3. 2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	

8.2	<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки).</p> <p>3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка.</p> <p>4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов.</p> <p>5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх. Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра.</p> <p>7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, быстроты простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.</p> <p>8. Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	3	52	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2Л3. 2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>							
9.1	Подготовка к зачету /Ср/	3	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2Л3. 2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 10. Контактные часы</b>							
10.1	Зачет /К/	3	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2Л3. 2 Л3.3 Л3.5 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 11. Мини-футбол</b>							
11.1	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>История возникновения и развития мини-футбола.</p> <p>Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу. /Пр/</p>	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	



11.2	<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости).</p> <p>3. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания, отбор мяча, подкат сзади, сбоку и спереди.</p> <p>4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.</p> <p>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	4	52	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>							
12.1	Подготовка к зачету /Ср/	4	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 13. Контактные часы</b>							
13.1	Зачет /К/	4	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 14. Настольный теннис</b>							
14.1	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>История возникновения и развития настольного тенниса.</p> <p>Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе.</p> <p>Терминология и основные правила соревнований.</p> <p>/Пр/</p>	5	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	

14.2	<p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей).</p> <p>3. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов.</p> <p>4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия.</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	5	34	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>							
15.1	Подготовка к зачету /Ср/	5	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 16. Контактные часы</b>							
16.1	Зачет /К/	5	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика</b>							
17.1	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы.</p> <p>Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. /Пр/</p>	6	2	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3	0	

17.2	1. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп. 2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	44	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>						
18.1	Подготовка к зачету /Ср/	6	1,75	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 19. Контактные часы</b>						
19.1	Зачет /К/	6	0,25	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.3 Л3.6 Э1 Э2 Э3	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Структура и содержание ФОС

Структура и содержание ФОС приведены в приложении к РПД

### 5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

Опрос - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся самостоятельно воспроизводит изученный материал, владеет специальной терминологией.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может воспроизвести пройденный материал, допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы даже при помощи преподавателя.

Критерии формирования оценок по выполнению тренировочных заданий.

Тренировочные задания - в основном самостоятельная работа студентов (индивидуальная или в малых группах), заключающаяся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию, и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы). Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции.

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если обучающийся объясняет и показывает упражнения, владеет терминологией; подбор упражнений соотносен с предстоящей основной деятельностью на занятии, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи.

- оценка «хорошо» выставляется, если подбор упражнений соотносен с предстоящей основной деятельностью на занятии, обучающийся объясняет и показывает упражнения (с незначительной корректировкой со стороны преподавателя), владеет терминологией, комплекс спроектирован по аналогии с предложенным образцом.

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если упражнения подобраны в логической последовательности «от простого к сложному», отсутствует четкая взаимосвязь с основной частью занятия, обучающийся объясняет и демонстрирует упражнения при помощи преподавателя.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если нет логической последовательности в подборе упражнений, обучающийся не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений.

2. Проблемные ситуации.

- оценка «зачтено» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента (экспертной группой) подтверждать основные теоретические положения практическими примерами; анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы.

- оценка «не зачтено» - ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент (экспертная группа) испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, демонстрирует отсутствие общих представлений об изучаемом явлении, не может выявить проблему, методическую ошибку и определить последовательность действий для разрешения проблемной ситуации.

Критерии формирования оценок по написанию и защите реферата.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме.

- оценка «зачтено» - тема соответствует содержанию реферата, материал систематизирован и структурирован, сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу, аргументированы основные выводы; широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблеме, правильное оформление ссылок на используемую литературу.

- оценка «не зачтено» - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Критерии формирования оценок по освоению проблемных вопросов-заданий при прохождении практического курса.

Проблемные вопросы-задания представляют собой совместную деятельность обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя, направленную на решение учебных задач при изучении техники выполнения основных соревновательных упражнений (в процессе самостоятельного построения ориентировочной основы действия).

- оценка «зачтено» - выставляется, если обучающимся (или группой обучающихся) проведен детальный анализ предложенной проблемы; обозначены основные ориентировочные основы двигательного действия, (параллельно может, осуществляется корректировка выводов со стороны преподавателя); при техническом освоении двигательного действия наблюдаются незначительные ошибки.

- оценка «не зачтено» - выставляется, если обучающийся (или группа обучающихся) испытывают затруднения в определении последовательности действий для разрешения проблемной ситуации; не могут сформулировать способов наиболее эргономичного выполнения рассматриваемого двигательного действия; демонстрируют грубые ошибки при техническом освоении двигательного действия.

Критерии формирования оценок по выполнению тестовых заданий общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка (зачет) за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности. Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Оценка «Неудовлетворительно» - средняя арифметическая (в очках) менее 2.

Оценка «Удовлетворительно» - средняя арифметическая (в очках) равная 2.

Оценка «Хорошо» - средняя арифметическая (в очках) равная 3.

Оценка «Отлично» - средняя арифметическая (в очках) равная 3, 5.

Зачет - форма промежуточной аттестации по дисциплине, позволяющая оценить результаты обучения и уровень сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов и заданий. Общая оценка (зачет) за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

### **5.3. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Комплект материалов содержит: контрольные вопросы по технике безопасности и теории; комплект тренировочных заданий; темы письменных реферативных работ; проблемные вопросы-задания; тесты для оценки общей физической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

### **5.4. Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Для студентов условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Опрос по технике безопасности проводится после инструктажа преподавателя на первом занятии разделов рабочей программы (легкая атлетика; плавание, волейбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика). При выставлении оценки «зачтено» обучающийся расписывается в журнале по технике безопасности.

Опрос по организации занятий физического воспитания в вузе и методике изучения двигательных действий проводится поэтапно (этапы – начального разучивания, закрепления, совершенствования) в процессе освоения подводящих упражнений (если изучаемое действие имеет сложную структуру) или основного упражнения.

Тренировочные задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия осуществляется обучающимися в соответствии со списком учебной группы и степени готовности (по выбору преподавателя) начиная с 4

семестра. В качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний. Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

2. Решение ситуационных задач предусматривает, в основном, самостоятельную работу студентов (индивидуальную или в малых группах), заключающуюся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы) в соответствии с пройденным материалом. Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции. Оценка фиксируется в рабочем журнале преподавателя.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

Проблемные вопросы-задания по разделам программы. При изучении техники выполнения двигательного действия преподаватель в основной части занятия сообщает о сущности и назначении изучаемого предмета, демонстрирует технику выполнения движения, акцентируя внимание обучающихся на наиболее проблемных зонах, различных вариантах способов выполнения. В процессе практического освоения двигательного действия студентам предлагается ответить на ряд вопросов по технике выполнения, для поиска наиболее эргономичного способа выполнения изучаемого движения. На основе ситуативно-поискового анализа занимающиеся самостоятельно формируют ориентировочные основы двигательного действия. Параллельно осуществляется коррекция качества решения задач со стороны преподавателя и выставляется оценка, которая фиксируется рабочем журнале преподавателя.

Тестовые задания для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

В середине и в конце каждого семестра преподаватели проводят контрольные занятия по специальной физической, технической и профессионально-прикладной подготовке с определением процента посещаемости занятий.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 7 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью, тесты по спортивно-технической и прикладной подготовленности. Оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности

Средняя арифметическая (в балах)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Средняя арифметическая (в очках)	2,0	3,0	3,5

Оценки фиксируются в рабочем журнале преподавателя.

Общая оценка за семестр (зачет) определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательсь	Эл. адрес
Л1.1	Васельцова И. А.	Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза: учебное пособие для вузов железнодорожного транспорта	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2014	<a href="https://e.lanbook.com/book/130421">https://e.lanbook.com/book/130421</a>
Л1.2	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	30 4-е изд., стер.	Москва: КНОРУС, 2016	
Л1.3	Манукян А. Г., Васельцова И. А., Бродецкий А. Б.	Мини-футбол в вузе: учебное пособие для вузов	23	Самара: СамГУП С, 2016	
Л1.4	Мостовая Н. В., Андрющенко Л. Б., Васельцова И. А.	Баскетбол: учебное пособие для бакалавров	3	Самара: СамГУП С, 2017	
Л1.5	Стрельников А. А.	Настольный теннис в вузе: учебное пособие для вузов	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2012	<a href="ftp://172.16.0.70/UchebPosob/">ftp://172.16.0.70/UchebPosob/</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательсь	Эл. адрес
Л2.1	Жукова Е. И.	Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие для вузов	10	Самара: СамГУП С, 2014	<a href="ftp://172.16.0.70/UchebPosob/">ftp://172.16.0.70/UchebPosob/</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издатель	Эл. адрес
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	48	Москва: Юрайт, 2014	
Л2.3	Петров С. А.	Развитие профессионально значимых качеств у студентов железнодорожных вузов средствами прикладного плавания: учебно-методическое пособие	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2017	<a href="https://e.lanbook.com/book/130404">https://e.lanbook.com/book/130404</a>
Л2.4	Козупица Г. С., Голубенцов С. Л., Михайлова О. Н., Бережник Ю. Ю.	Волейбол: практикум по дисц. Элективные курсы по физической культуре и спорту для обуч. по спец.: 23.05.01 Наземные трансп.-технол. средства, 23.05.03 Подвижной состав ж. д., 23.05.04 Эксплуатация ж. д., 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов, 23.05.06 Стр-во ж. д., мостов и трансп. тоннелей очн. формы обуч.	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2018	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>
Л2.5	Васельцова И. А., Биленькая О. Н., Жукова Е. И.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: практикум для обуч. по спец. 23.05.01 Наземные трансп.-технол. средства, 23.05.03 Подвижной состав ж.д., 23.05.04 Эксплуатация ж.д., 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов, 23.05.06 Строительство ж.д., мостов и трансп. тоннелей заоч. формы обуч.	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2019	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издатель	Эл. адрес
Л3.1	Стрельников А. А., Ананьев Л. Б., Сафиуллин К. Х.	Методические рекомендации для подготовки студентов к сдаче нормативов по легкой атлетике	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2012	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>
Л3.2	Черкасова Л. Н., Гильмутдинова Е. Н., Чередникова Л. В., Позднякова Л. Д.	Баскетбол. Организация и проведение занятий по разделу "Спортивные игры": метод. указ. к практ. занятиям для студ. всех спец. очн. формы обуч.	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2012	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>
Л3.3	Васельцова И. А., Буданов А. Б.	Методы активного обучения в практике физического воспитания в вузе: метод. указ. для студ. всех спец. очн. формы обуч.	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2014	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>
Л3.4	Петров С. А., Ананьев Л. Б., Чередникова Л. В.	Плавание как учебная дисциплина в вузе: практикум по дисц. Физ. культура для обуч. очн. формы обуч.	10	Самара: СамГУП С, 2015	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>
Л3.5	Черкасова Л. Н., Мостовая Н. В.	Методика обучения технике нападения в баскетболе: метод. указ. к вып. практ. работ по дисц. Физическая культура раздел Баскетбол для обуч. по напр. подгот. и спец.: 09.03.02 ИС, 15.03.06 МР, 27.03.03 САУ, 27.03.01 СМ, 09.03.01 ИВТ, 38.03.02 МН, 20.03.01 ТБ, 38.03.03 УП, 38.03.01 Э, 13.03.02 ЭЭ, 23.05.01 НТТС, 23.05.03 ПСЖД, 23.05.06 СЖД очн. формы обуч.	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2015	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>
Л3.6	Ананьев Л. Б., Игошкин А. Н., Сафиуллин К. Х.	Методика обучения атлетической гимнастикой в вузе: метод. рек. для обуч. всех спец. и напр. подгот. очн. формы обуч.	1 Электро нное издание	Самара: СамГУП С, 2018	<a href="ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/">ftp://172.16.0.70/MethodUkaz/</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Сайт СамГУПС ( <a href="http://www.samgups.ru">www.samgups.ru</a> )
Э2	"Лань" - электронная библиотечная система (ЭБС) <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
Э3	ЭБС ВООК.ру - электронная библиотечная система

### 6.3 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Программное обеспечение для проведения промежуточного контроля: компьютерная тестовая система "MOODLE"
6.3.1.2	<a href="http://do.samgups.ru/moodle/">http://do.samgups.ru/moodle/</a>

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования. Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
---------	---

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Спортивный комплекс
7.2	1.1 Зал бокса №303
7.3	боксерская (подвесная груша) -1шт.
7.4	мешок -5шт.
7.5	подушка настенная для бокса – 2шт.
7.6	ринг-1шт.
7.7	стенка шведская -1шт.
7.8	1.2 Теннисный зал №306
7.9	стол теннисный «Стена» - 5шт.
7.10	стол для н/т «BUTTERFLY» -3шт.
7.11	1.3 Зал борьбы №203
7.12	ковёр борцовская -1шт.
7.13	стенка шведская -2шт.
7.14	чучело борцовское – 2шт.
7.15	татами двухсторонний -1шт.
7.16	1.4 Игровой зал №204
7.17	стойка волейбольная -1шт.
7.18	щит баскетбольный игровой – 2 шт.
7.19	щит баскетбольный тренировочный -4шт.
7.20	ворота футбольные 2×3 -2шт.
7.21	цифровое электронное табло -1шт.
7.22	1.5 Тренажерный зал №104
7.23	тренажер ТОТАЛ – 1шт.
7.24	беговая дорожка – 2шт.
7.25	бицепс бедра лежа – 1шт.
7.26	бицепс–квадрицепс бедра -1шт.
7.27	велотренажер -1шт.
7.28	гиперэкстензия -2шт.
7.29	гриф для штанги –1шт.
7.30	гриф олимпийский -1шт.
7.31	жим ногами под углом -1шт.
7.32	кроссовер -1шт.
7.33	помост универсальный -1шт.
7.34	пресс-турник-брусья -1шт.
7.35	силовая рама -1шт.
7.36	скамья атлетическая -1шт.
7.37	скамья для жима -1шт.
7.38	скамья пресса, регулируемая -1шт.
7.39	скамья Скотта -1шт.
7.40	скамья универсальная -1шт.
7.41	стенка шведская -1шт.
7.42	стойка для блинов -2шт.
7.43	стойка для пауэрлифтинга -1шт.
7.44	стойка для приседания -3шт.
7.45	стойка под гантели -1шт.
7.46	тренажер для икроножных мышц-1шт.
7.47	тренажер для мышц бедра -1шт.
7.48	тяга Т-грифа -1шт.

7.49	тяга универсальная -1шт.
7.50	штанга -1шт.
7.51	штанга д/пауэрлифтинга-1шт.
7.52	1.6 Бассейн зал №105
7.53	разделительные дорожки -3шт.
7.54	2. Спортивный зал корпус №5 №5215
7.55	ворота футбольные 2×3 -2шт.
7.56	протектор щита -2шт.
7.57	баскетбольный щит -2шт.
7.58	щит акриловый (баскет.) стальная рама -4шт.
7.59	ферма баскетбольная -2шт.
7.60	стойки для крепления волейбольной сетки -1 пара
7.61	сетка заградительная -2шт.
7.62	степ аэробные – 10шт.
7.63	3. Спортивный зал №8а
7.64	Стол теннисный – 2шт.
7.65	гриф для штанги -2шт.
7.66	жим ногами под углом -1шт.
7.67	пресс-турник-брусья – 1шт.
7.68	скамья для жима – 1шт.
7.69	стойка для блинов -1шт.
7.70	стенка шведская -3шт.
7.71	стойка -1шт.
7.72	набор блинов – 240кг.
7.73	гантель разборная -2шт.
7.74	скакалка-20шт.
7.75	т/ракетки – 20шт.
7.76	мяч футбольный -3шт.
7.77	мяч волейбольный – 2шт.
7.78	мяч баскетбольный -2шт.

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

Для студентов всех учебных отделений условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. Реферат обязательно должен содержать статистические данные, подтверждающие описываемые явления, а также данные современных научных исследований. В работе над рефератом должно использоваться не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, литературным языком, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументирование отвечать на вопросы.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.



2. Содержание (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т.п.