



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

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; достижение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
-----	---

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

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.12.01
<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. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.
Индикатор	УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
Индикатор	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
Индикатор	УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.
Индикатор	УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

**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	- теоретические основы профессионально-прикладной физической культуры, основных задач и средств формирования и совершенствования профессионально значимых физических и психологических качеств и прикладных навыков;
3.1.3	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.4	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности;
3.2.2	- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства физической культуры для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия;
3.2.3	- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для формирования устойчивости функциональных систем организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды.
3.2.4	
3.2.5	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
3.3.2	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности при выполнении профессиональных видов работ;
3.3.3	- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.2	Формирование общей выносливости 1) Медленный длительный бег при ЧСС 130 – 150 уд/мин. 2) Темповый кроссовый бег от 20 до 40 мин пи ЧСС 160 – 180 уд/мин. 3) Фартлек («игра скоростей») от 30 мин до 60 пи ЧСС 130 – 180 уд/мин. Равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью 4) сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	14	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. /Пр/	2	2			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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные информативные показатели для построения конкретных методик физкультурной оптимизации профессиональной деятельности. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

1.6	<p>Развитие способности дозировать силовые напряжения:</p> <p>1) Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние;</p> <p>2) Броски набивных мячей на заданное расстояние;</p> <p>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах);</p> <p>4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему».</p> <p>Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	3	14	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 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	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	<p>Формирование статической выносливости и устойчивости к гиподинамии:</p> <p>1) кроссовая подготовка;</p> <p>2) специальные динамические упражнения: метание веса от 0,5 до 10 кг; прыжки с преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол; прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах; запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голенистопопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд; многоскоки; серийные прыжки с подтягиванием коленей к груди.</p> <p>/Пр/</p>	5	14	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	

1.10	Развитие концентрации внимания: 1) выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; 2) 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). 3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие скоростно-силовых качеств</b>						
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Потенциал игровых видов спорта в формировании профессионально значимых качеств специалистов транспортной отрасли. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
2.2	Развитие скоростно-силовых качеств; быстроты реакции на движущийся объект, быстроты реакции выбора: 1) быстрота реакции – игровые упражнения; упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций, старты в движении (выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования; быстрота стартового разгона – упражнения длительностью до 3 с (15–20 м), выполняемые только с максимальной скоростью; быстрого торможения – скоростные эстафеты. 2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	16	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>						
3.1	Подготовка к зачету /Ср/	1	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 4. Контактные часы</b>						

4.1	Зачет /К/	1	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 5. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие координационных способностей</b>						
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. Особенности динамики работоспособности специалистов, химические, биологические и физические факторы, обуславливающие профессиональные вредности. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
5.2	Развитие координационных способностей: 1) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование их в непривычных сочетаниях; введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения; варьирование условий выполнения упражнения. 2) Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	16	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>						
6.1	Подготовка к зачету /Ср/	2	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 7. Контактные часы</b>						
7.1	Зачет /К/	2	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 8. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Комплексная программа 1</b>						

8.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. Профилактические программы формирования устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
8.2	Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра. 2) Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	52	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 10. Контактные часы</b>							
10.1	Зачет /К/	3	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 11. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола) Комплексная программа 2</b>							
11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): инструктаж по технике безопасности. Контроль изменений в мышечно-двигательных ощущениях и психомоторике, изменений в моторной памяти. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	

11.2	Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) развитие специальной выносливости: игровой метод: а) игра, разделенная на 6 таймов по 15 мин.; после первого тайма игроки отдыхают 5 мин., после второго — снова пять, после третьего — пятнадцать, после четвертого и пятого — по пять, а затем интервалы отдыха сокращают (кроме интервала между третьим и четвертым таймами, он стабилен – 10–15 мин.); б) игровые упражнения с мячом (2х2; 3х3; 4х4 и т. п.). 2) развитие качеств внимания (объем, концентрация переключение), организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 6. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	52	УК-7	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 13. Контактные часы</b>							
13.1	Зачет /К/	4	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей</b>							
14.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): инструктаж по технике безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основные базовые упражнения /Пр/	5	2	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л3.3Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	

14.2	Создание необходимой базы для дальнейшего роста мышечной массы и силовых показателей: 1) базовые упражнения (60–75 %), дополняемые изолирующими упражнениями (25–40 %). В течение семестра выполняются три комплекса упражнений, которые чередуются (Комплекс 1 (ноги-плечи); Комплекс 2 (грудь-бицепс); Комплекс 3 (спина-трицепс). 2) сдача контрольных нормативов. /Пр/	5	34	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1Л3.3 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 Л1.1Л2.1 Л2.5Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 16. Контактные часы</b>							
16.1	Зачет /К/	5	0,25	УК-7	Л1.2Л1.1Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика. Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>							
17.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике (метод статических и динамических усилий, предельных и около предельных отягощений, сплит-тренировка, круговая тренировка). /Пр/	6	4	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
17.2	Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности, типов телосложений и личных предпочтений студентов в направленности занятий: 1) Для каждого типа телосложения предлагается 2 примерных комплекса упражнений, которые адаптируются в соответствии с целевыми установками обучающихся: Эктоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс); Мезоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи); комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс); Эндоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс). 2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	42	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>							
18.1	Подготовка к зачету /Ср/	6	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.1Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	

	<b>Раздел 19. Контактные часы</b>						
19.1	Зачет /К/	6	0,25	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 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

Критерии формирования оценок по теоретическому курсу и технике безопасности средство контроля – опрос).

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 соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи.

- оценка «хорошо» выставляется, если подбор упражнений соотнесен 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.

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до

«удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

### **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**

#### **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ**

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 изучений 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 экспертизу 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 профессионально-прикладной подготовленности.  
В середине и в конце каждого семестра преподаватели проводят контрольные 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 5 тестов. Оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.  
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	Издательство, год
Л1.1	Васельцова И. А.	Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза: учебное пособие для вузов железнодорожного транспорта	1 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2014
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: СамГУПС, 2016
Л1.4	Мостовая Н. В., Андрющенко Л. Б., Васельцова И. А.	Баскетбол: учебное пособие для бакалавров	3	Самара: СамГУПС, 2017

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательство, год
Л2.1	Козупица Г. С., Васельцова И. А., Биленькая О. Н.	Физическое воспитание в системе высшего профессионального образования: проблемы, перспективы: моногр.	15	Самара: СамГУПС, 2011
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	48	Москва: Юрайт, 2014
Л2.3	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 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2018
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 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2018
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 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2019

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательство, год
Л3.1	Стрельников А. А., Ананьев Л. Б., Сафиуллин К. Х.	Методические рекомендации для подготовки студентов к сдаче нормативов по легкой атлетике	1 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2012

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательство, год
ЛЗ.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 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2012
ЛЗ.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 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2014
ЛЗ.4	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 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2015
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
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.ru - электронная библиотечная система			
<b>6.3 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
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>			
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
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>			

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	1. Спортивный комплекс
7.2	1.1 Зал бокса №303
7.3	боксерская (подвесная груша) -1 шт.
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