

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

УТВЕРЖДЕНА:  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол №50 от 27.03.19г.  
в составе основной профессиональной  
образовательной программы

АКТУАЛИЗИРОВАНА:  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС №\_№59 от 25.02.20г.  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС №\_\_от\_\_\_\_.  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС №\_\_от\_\_\_\_.

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Специальная медицинская группа (для обучающихся**  
**с существенными ограничениями уровня**  
**двигательной активности)**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Физическое воспитание и спорт</b>	
Учебный план	08.03.01-19-1-Сб.plm.plx Направление подготовки 08.03.01 Строительство Промышленное и гражданское строительство	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6, 1
в том числе:		
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		17 4/6		17 4/6		17 4/6		17 4/6		17 4/6			
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 на	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

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

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, реабилитации двигательных функций организма, формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
-----	---

**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
2.2.2	

**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	- 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 простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.2	- ликвидировать остаточные явления после перенесенных заболеваний с помощью средств физической культуры;
3.2.3	- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья;
3.3.2	- полученными знаниями и умениями для улучшения качества и стиля жизни;
3.3.3	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Дыхательная гимнастика						

1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК). Правила и особенности применения дыхательных упражнений. Практика: Методика освоения дыхательных упражнений. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.2	Теоретические сведения (вводная часть занятия): влияние положений тела на работу органов дыхания. Практика: Обучение техники выполнения дыхательных упражнений: 1) диафрагмальное (брюшное) дыхание 2) грудное дыхание 3) полное дыхание 4) статические дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (отягощением). /Пр/	1	14	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: использование восстановительных средств в учебном процессе (аутотренинг, самомассаж). Практика: Динамические дыхательные упражнения (осуществляются с участием вспомогательных дыхательных мышц, сочетание дыхательного упражнения с движениями рук и ног.) Медико-теоретические сведения Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж). /Пр/	2	4	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.4	Практика: Звуковая гимнастика (специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, расслабляя их. Максимальная сила вибрации при произнесении – П, Т, К, Ф, С Средняя сила – Б, Д, В, З Наименьшая сила – М, Н, Л, Р). /Пр/	2	12		Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	

1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. /Пр/	3	8	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.6	Медико-теоретические сведения: развитие гибкости (активная, пассивная гибкость). Практика: Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	3	8	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.7	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Применение вспомогательных средств на занятиях. Практика: Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. /Пр/	4	16	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.8	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц живота. /Пр/	5	16	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК /Пр/	6	16	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Координационные способности</b>						

2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. Практика: Комплекс упражнений на координацию движений. Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. /Пр/	1	18	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>							
3.1	Подготовка к зачету /Ср/	1	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>							
4.1	Зачет /К/	1	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности</b>							
5.1	Практика: Развивающие координационные упражнения подобраны с учетом различных спортивных игр (а) стоя на месте в парах; б) в парах, но с постепенным увеличением расстояния между партнерами; в) в мишень на стенде; и др.) /Пр/	2	18	УК-7	Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>							
6.1	Подготовка к зачету /Ср/	2	1,75	УК-7	Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>							
7.1	Зачет /К/	2	0,25	УК-7	Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 8. Раздел 3. Гимнастика</b>							
8.1	Теоретические сведения. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. /Пр/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	

8.2	Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка). Практика: Выполнение ОРУ. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Пр/	3	26	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
8.3	Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Пр/	3	2	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
8.4	Медико-теоретические сведения Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Практика: Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах. /Пр/	3	24	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>							
9.1	Подготовка к зачету /Ср/	3	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>							
10.1	Зачет /К/	3	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 11. Раздел 3. Гимнастика</b>							
11.1	Практика: Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/	4	54	УК-7	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>							
12.1	Подготовка к зачету /Ср/	4	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>							
13.1	Зачет /К/	4	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 14. АРаздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка атлетическая гимнастика</b>							

14.1	Медико-теоретические сведения: Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли (формы, виды труда, динамика работоспособности, профессионально обусловленные заболевания). /Пр/	5	18	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
14.2	Практика: Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости /Пр/	5	18	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4	0	
<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>							
15.1	Подготовка к зачету /Ср/	5	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>							
16.1	Зачет /К/	5	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 17. Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
17.1	Практика: Выполнение тренировочных заданий и проблемных вопросов заданий. Инструкторская практика по ЛФК (проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия). В качестве внешних экспертов на занятиях основной группы: анализ предлагаемых проблемных ситуаций, фрагментов игры. /Пр/	6	40	УК-7	Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>							
18.1	Подготовка к зачету /Ср/	6	1,75	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>							
19.1	Зачет /К/	6	0,25	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.4 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, моделирующей 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.

### 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 в рабочем журнале преподавателя.

Тестовые задания для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.

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.

Оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

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	Издательство, год
ЛП.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

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательство, год
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	Стрельников А. А.	Настольный теннис в вузе: учебное пособие для вузов	1 Электронн ое издание	Самара: СамГУПС, 2012

### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательство, год
Л2.1	Жукова Е. И.	Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие для вузов	10	Самара: СамГУПС, 2014
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко 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	3	Самара: СамГУПС, 2017

### 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 Электронн ое издание	Самара: СамГУПС, 2012
Л3.2	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 Электронн ое издание	Самара: СамГУПС, 2014
Л3.3	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: СамГУПС, 2015
Л3.4	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 Электронн ое издание	Самара: СамГУПС, 2018

### 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 BOOK.ru - 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.