

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гаранин Максим Александрович  
 Должность: И.о. ректора  
 Дата подписания: 01.09.2020 14:52:48  
 Уникальный программный ключ:  
 09f9c0855a13fb1cc9fc841ffc8b251a28eca6f4

**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 курсы по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа. рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план 09.03.01-19-1-ИВТб.plm.plx  
 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Проектирование АСОИУ на транспорте

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 1, 3, 2, 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		17,7		18		18,3		18,3			
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	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	34,25	34,2	34,2	34,2	70,2	70,2	70,2	70,2	52,25	52,25	56,25	56,25	317,5	31
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
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 и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	
<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)	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	

Индикатор	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры
Индикатор	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
Индикатор	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой

**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 / Кварт	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	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 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	

1.2	Развитие физических качеств используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением /Пр/	1	14	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.3	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	Теоретические сведения Организация и проведение массовых соревнований по легкой атлетике. Средства физической культуры, используемые при заболевании органов дыхания. Практические занятия Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега. /Пр/	2	12	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.5	Медико-теоретические сведения Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами. Развитие физических качеств используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. /Пр/	3	8	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	

1.6	<p>Теоретические сведения Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки («шаги», «скачки»), прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. /Пр/</p>	3	8	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.7	<p>Медико-теоретические сведения Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. /Пр/</p>	4	16	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.8	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетки. /Пр/</p>	5	2	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	<p>Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетки. Кроссовая подготовка. Равномерный и переменный бег. Чередование ходьбы и бега. Обучение технике высокого и низкого старта. /Пр/</p>	5	14	УК-7	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
1.10	<p>Обучение технике метания мяча с места, с разбега. Изучение техники раздельной работы ног и рук. Выполнение подготовительных упражнений. Обучение технике спортивной ходьбы. Развитие физических качеств используются упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. /Пр/</p>	6	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 2. Плавание</b>							

2.1	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. /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
2.2	Основы техники плавания способами на спине, брасс, кроль, дельфин. /Пр/	1	16	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</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. 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. 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 Л2.3Л3.3 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 Л2.3Л3.2 Л3.3 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</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. Гимнастика ритмическая</b>							
8.1	Теоретические сведения Ритмическая и атлетическая гимнастики. Влияние занятий ритмической и 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, аутогенная тренировка). Практические знания. Выполнение ОРУ с различными предметами, под музыку. 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 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. 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. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда /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</b>							
10.1	Зачет /К/	3	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 11. Настольный теннис</b>							

11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе. Терминология и основные правила соревнований. /Пр/	4	2	УК-7	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
11.2	1. Общая физическая подготовка. 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). /Пр/	4	52	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</b>							
13.1	Зачет /К/	4	0,25	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика</b>							
14.1	Практические занятия. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/	5	36	УК-7	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.4 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 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2 Э3	0	
<b>Раздел 16. Контактные часы</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. Настольный теннис</b>							

17.1	1. 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. 3. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	46	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</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, 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.

### 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 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 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	Издатель	Эл. адрес
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	<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	Стрельников А. А.	Настольный теннис в вузе: учебное пособие для вузов	1 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2012	<a href="https://library.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5">https://library.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издатель	Эл. адрес
--	---------------------	----------	--------	----------	-----------

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательс	Эл. адрес
Л2.1	Жукова Е. И.	Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие для вузов	10	Самара: СамГУПС, 2014	<a href="https://libRARY.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5">https://libRARY.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5</a>
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	Петров С. А.	Развитие профессионально значимых качеств у студентов железнодорожных вузов средствами прикладного плавания: учебно-методическое пособие	1 Электро нное издание	Самара: СамГУПС, 2017	<a href="https://e.lanbook.com/book/130404">https://e.lanbook.com/book/130404</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательс	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: СамГУПС, 2012	<a href="https://libRARY.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5">https://libRARY.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5</a>
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 Электро нное издание	Самара: СамГУПС, 2014	<a href="https://libRARY.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5">https://libRARY.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Кол-во	Издательс	Эл. адрес
ЛЗ.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	<a href="https://library.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5">https://library.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5</a>
ЛЗ.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 Электронное издание	Самара: СамГУПС, 2018	<a href="https://library.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5">https://library.samgups.ru/cgi-bin/irbis/cgiirbis_64_ft.exe?C21COM=F&amp;I21DBN=KTLG_FULTEXT&amp;P21DBN=KTLG&amp;Z21ID=&amp;S21CNR=5</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	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	Зал борьбы №203
7.9	ковёр борцовская -1шт.
7.10	стенка шведская -2шт.
7.11	чучело борцовское – 2шт.
7.12	татами двухсторонний -1шт.
7.13	Игровой зал №204
7.14	стойка волейбольная -1шт.
7.15	щит баскетбольный игровой – 2 шт.

7.16	щит баскетбольный тренировочный -4шт.
7.17	ворота футбольные 2×3 -2шт.
7.18	цифровое электронное табло -1шт.
7.19	Теннисный зал №306
7.20	стол теннисный «Стена» - 5шт.
7.21	стол для н/т «BUTTERFLY» -3шт.
7.22	Тренажерный зал №104
7.23	тренажер ТОТАЛ – 1шт.
7.24	«степпер» эл.магнитный -3шт.
7.25	беговая дорожка – 1шт.
7.26	битепсбедр лега – 1шт.
7.27	бицеп–квадрицепс бедра -1шт.
7.28	велотренажер RacerKettler -2шт.
7.29	гиперэкстензия -2шт.
7.30	гриф для штанги –1шт.
7.31	гриф олимпийский -1шт.
7.32	жим ногами под углом -1шт.
7.33	кроссовер -1шт.
7.34	помост универсальный -1шт.
7.35	пресс-турник-брусья -1шт.
7.36	силовая рама -1шт.
7.37	скамья атлетическая -1шт.
7.38	скамья для жима -1шт.
7.39	скамья прессы, регулируемая -1шт.
7.40	скамья Скотта -1шт.
7.41	скамья универсальная -1шт.
7.42	стенка шведская -1шт.
7.43	стойка для блинов -2шт.
7.44	стойка для пауэрлифтинга -1шт.
7.45	стойка для приседания -3шт.
7.46	стойка под гантели -1шт.
7.47	тренажер для икроножных мышц-1шт.
7.48	тренажер для мышц бедра -1шт.
7.49	тяга Т-грифа -1шт.
7.50	тяга универсальная -1шт.
7.51	штанга -1шт.
7.52	штанга д/пауэрлифтинга-1шт.
7.53	Бассейн
7.54	разделительные дорожки -3шт.
7.55	2. Спортивный зал корпус №5 №5215
7.56	ворота футбольные 2×3 -2шт.
7.57	протектор щита -2шт.
7.58	баскетбольный щит -2шт.
7.59	щит акриловый (баскет.) стальная рама -4шт.
7.60	ферма баскетбольная -2шт.
7.61	стойки для крепления волейбольной сетки -1 пара
7.62	сетка заградительная -2шт.
7.63	степ аэробные – 10шт.
7.64	3. Спортивный зал №8а
7.65	Стол теннисный – 2шт.
7.66	гриф для штанги -2шт.
7.67	жим ногами под углом -1шт.

7.68	пресс-турник-брусья – 1шт.
7.69	скамья для жима – 1шт.
7.70	стойка для блинов -1шт.
7.71	стенка шведская -3шт.
7.72	стойка -1шт.
7.73	набор блинов – 240кг.
7.74	гантель разборная -2шт.
7.75	скакалка-20шт.
7.76	т/ракетки – 20шт.
7.77	мяч футбольный -3шт.
7.78	мяч волейбольный – 2шт.
7.79	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.