

**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            | 09.03.02-19-1-ИСТб.plm.plx<br>09.03.02 Информационные системы и технологии<br>Информационные системы и технологии на транспорте |                            |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>   |                            |
| Форма обучения          | <b>очная</b>  |                            |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>  |                            |
| 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<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |    |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|----|
|   | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    |       |    |
| Неделя                                    | 17,7    |       | 18,3    |       | 17,7    |       | 17      |       | 17,7    |       | 17      |       |       |    |
| 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   | 31 |
| 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, |
| Итого ауд.                                | 34      | 34    | 34      | 34    | 70      | 70    | 70      | 70    | 52      | 52    | 56      | 56    | 316   | 31 |
| 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 | 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   | 32 |

Самара 2019

### 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.23.01  |
| 2.1               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1             | Физическая культура и спорт   |
| 2.2               | <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. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.  |
| Индикатор | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| Индикатор | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |

**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. Раздел 1. Дыхательная гимнастика |                |       |             |            |            |            |

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

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

|  |  |   |      |      |  |   |  |
|--|--|---|------|------|--|---|--|
| 2.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.<br>Практика:<br>Комплекс упражнений на координацию движений.<br>Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению.<br>/Пр/ | 1 | 18   | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3         | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>                |  |   |      |      |  |   |  |
| 3.1  | Подготовка к зачету /Ср/   | 1 | 1,75 | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>         |  |   |      |      |  |   |  |
| 4.1  | Зачет /К/  | 1 | 0,25 | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 | 0 |  |
| <b>Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности</b> |  |   |      |      |  |   |  |
| 5.1  | Практика:<br>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.)<br>/Пр/   | 2 | 18   | УК-7 | Л1.2Л2.2<br>Л2.3Л3.3<br>Э1 Э2 Э3         | 0 |  |
| <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>                |  |   |      |      |  |   |  |
| 6.1  | Подготовка к зачету /Ср/   | 2 | 1,75 | УК-7 | Л1.2Л2.2<br>Л2.3Л3.2 Л3.3<br>Э1 Э2 Э3    | 0 |  |
| <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>         |  |   |      |      |  |   |  |
| 7.1  | Зачет /К/  | 2 | 0,25 | УК-7 | Л1.2Л2.2<br>Л2.3Л3.2 Л3.3<br>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<br>Л1.2Л2.2Л3.2<br>Э1 Э2 Э3         | 0 |  |

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

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

|   |
|---|
| <p>- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может воспроизвести пройденный материал, допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы даже при помощи преподавателя.</p> <p>Критерии формирования оценок по выполнению тренировочных заданий.</p> <p>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.</p> <p>1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если нет логической последовательности в подборе упражнений, обучающийся не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений.</p> <p>2. Проблемные ситуации.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>Критерии формирования оценок по написанию и защите реферата.</p> <p>Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>Критерии формирования оценок по освоению проблемных вопросов-заданий при прохождении практического курса.</p> <p>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).</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>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.</p> <p>Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».</p> <p>Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».</p> |
| <p><b>5.3. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</b></p> <p>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» для студентов специальной медицинской группы.</p> <p>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</p>  |



|  |
|--|
| спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.   |
| <b>5.4. Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</b>  |
| <p>Для студентов условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Тренировочные задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>тельности.</p> |

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители            | Заглавие   | Кол-во                   | Издательс             | Эл. адрес   |
|------|--------------------------------|--|--------------------------|-----------------------|---|
| Л1.1 | Васельцова И. А.               | Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза: учебное пособие для вузов железнодорожного транспорта | 1<br>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<br>4-е изд., стер.    | Москва: КНОРУС, 2016  |   |
| Л1.3 | Стрельников А. А.              | Настольный теннис в вузе: учебное пособие для вузов  | 1<br>Электронное издание | Самара: СамГУПС, 2012 | <a href="ftp://172.16.0.70/UchebPosob/">ftp://172.16.0.70/UchebPosob/</a>         |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители   | Заглавие  | Кол-во | Издательс             | Эл. адрес |
|------|---|---|--------|-----------------------|-----------|
| 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., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. | Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата | 48     | Москва: Юрайт, 2014   |           |

|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Кол-во                   | Издательс             | Эл. адрес   |
|---|--|--|--------------------------|-----------------------|---|
| Л2.3  | Петров С. А.   | Развитие профессионально значимых качеств у студентов железнодорожных вузов средствами прикладного плавания: учебно-методическое пособие | 1<br>Электронное издание | Самара: СамГУПС, 2017 | https://e.lanbook.com/book/130404                   |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>   |  |  |                          |                       |   |
|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Кол-во                   | Издательс             | Эл. адрес   |
| Л3.1  | Стрельников А. А.,<br>Ананьев Л. Б.,<br>Сафиуллин К. Х.  | Методические рекомендации для подготовки студентов к сдаче нормативов по легкой атлетике   | 1<br>Электронное издание | Самара: СамГУПС, 2012 | http://do.samgups.ru/moodle/course/view.php?id=4070 |
| Л3.2  | Васельцова И. А.,<br>Буданов А. Б.   | Методы активного обучения в практике физического воспитания в вузе: метод. указ. для студ. всех спец. очн. формы обуч.                   | 1<br>Электронное издание | Самара: СамГУПС, 2014 | http://do.samgups.ru/moodle/course/view.php?id=4070 |
| Л3.3  | Петров С. А., Ананьев Л. Б.,<br>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.,<br>Игошкин А. Н.,<br>Сафиуллин К. Х.  | Методика обучения атлетической гимнастикой в вузе: метод. рек. для обуч. всех спец. и напр. подгот. очн. формы обуч.                     | 1<br>Электронное издание | Самара: СамГУПС, 2018 | http://do.samgups.ru/moodle/course/view.php?id=4070 |
| <b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>                                      |  |  |                          |                       |   |
| Э1  | Сайт СамГУПС (www.samgups.ru)  |  |                          |                       |   |
| Э2  | "Лань" - электронная библиотечная система (ЭБС) http://e.lanbook.com   |  |                          |                       |   |
| Э3  | ЭБС ВООК.ру - 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   | http://do.samgups.ru/moodle/   |  |                          |                       |   |
| <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: http://elibrary.ru |  |                          |                       |   |

## 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.