

**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 №27 от 22.02.17г.  
в составе основной профессиональной  
образовательной программы

АКТУАЛИЗИРОВАНА:  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС № 39 от 05.03.18 г.  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС № 50 от 27.03.19г.  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС № 59 от 25.02.20г.  
решением Учёного совета СамГУПС  
протокол Учёного совета СамГУПС №      от   .   .   г.

**Физическая культура и спорт**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Кафедра	<b>Физическое воспитание и спорт</b>
Направление подготовки	<b>09.03.01 Информатика и вычислительная техника</b>
Направленность (профиль)	
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Объем дисциплины	<b>23ЕТ</b>

**Самара 2017**

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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

Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.

## 1.2 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Знать:

Уровень 1 (базовый)	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2 (продвинутый)	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3 (высокий)	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

### Уметь:

Уровень 1 (базовый)	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2 (продвинутый)	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3 (высокий)	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.

### Владеть:

Уровень 1 (базовый)	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уровень 2 (продвинутый)	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3 (высокий)	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.

**ОК-9** способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

### Знать:

Уровень 1 (базовый)	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2 (продвинутый)	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3 (высокий)	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

### Уметь:

Уровень 1 (базовый)	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2 (продвинутый)	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3 (высокий)	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.

### Владеть:

Уровень 1 (базовый)	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
---------------------	--

Уровень 2 (продвинутый)	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3 (высокий)	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.

### 1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

#### Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

#### Уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

#### Владеть:

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

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

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
2.1 Осваиваемая дисциплина		
Б1.Б.05	Физическая культура и спорт	ОК-8, ОК-9
2.2 Предшествующие дисциплины		
Б1.В.ДВ.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК-8, ОК-9
2.3 Осваиваемые параллельно дисциплины		
Б1.В.ДВ.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК-8, ОК-9
<b>3.1 Объем дисциплины (модуля)</b>		<b>2 ЗЕТ</b>

### 3.2 Распределение академических часов по семестрам (офо)/курсам (зфо) и видам учебных занятий

Вид занятий	№ семестра/курса																				Итого			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10					
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД		
<b>Контактная работа:</b>							36	36					32	32									68	68
<i>Лекции</i>													18	18									18	18
<i>Лабораторные</i>																								
<i>Практические</i>							36	36					14	14									50	50
<i>Консультации</i>																								
<i>Инд. работа</i>																								
<b>Контроль</b>																								
<b>Сам. работа</b>													4	4									4	4
<b>Итого</b>							36	36					36	36									72	72

### 3.3. Формы контроля

Экзамен	
Зачет	4,6
Курсовой проект	
Курсовая работа	
Контрольная работа	
Реферат/эссе	
РГР	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

**С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ  
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр/курс	К-во ак. часов	Компетенции	Литература	Интеракт. часы	Форма занятия
1.	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека</b> (методико-практические занятия)							
1.1	<b>Тема 1.</b> Общие требования к проведению методико-практических занятий. Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений.	Прак.	4	2	ОК-8, ОК-9	Л1.1 Л2.1 Э3		
1.2	<b>Тема 2.</b> Определение объема двигательной активности человека и ее оценка. Задание 1. Оценка физической деятельности человека. Задание 2. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования. Задание 3. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.	Прак.	4	4	ОК-8, ОК-9	Л1.1 М.1 М.4 М.3 Э1 Э2 Э3		
2.	<b>Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека</b>							
2.1	<b>Тема1.</b> Оценка показателей функциональных систем организма. Задание 1. Оценка силы нервных процессов. Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Задание 3. Оценка показателей кровообращения Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственны, социальным и др.). Задание 5. Оценка функций систем дыхания.	Прак.	4	4	ОК-8, ОК-9	Л1.1 Л2.2 М.1 М.4 М.3 Э1 Э2 Э3		
2.2	<b>Тема 2.</b> Оценка физического развития человека Задание 1. Расчет соматометрических индексов.	Прак.	4	2	ОК-8, ОК-9	Л1.1 М.1 М.4 М.3 М.2 Э 3		
2.3	<b>Тема 3.</b> Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма. Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения.	Прак.	4	2		Л1.1 Л2.2 М.1 М.4 М.3 М.2 Э 3		
3.	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека</b>							
3.1	<b>Тема 1.</b> Количественная оценка уровня соматического здоровья.	Практ.	4	8	ОК-8, ОК-9	Л1.1 Л2.2 М.1 М.4		

	<i>Задание 1.</i> Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. <i>Задание 2.</i> Осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.					М.3 М.2 Э 3		
4.	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b>							
4.1	<b>Тема 1.</b> Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов. <i>Задание 1.</i> Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект. <i>Задание 2.</i> Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации). <i>Задание 3.</i> Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления.	Практ.	4	8	ОК-8, ОК-9	Л1.1 Л2.2 М.1 М.4 М.3 М.2 Э 3		
4.2	<b>Тема 2.</b> Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности. <i>Задание 1.</i> Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотонноустойчивости.	Практ.	4	6	ОК-8, ОК-9	Л1.1 Л2.2 М.1 М.3 М.4 Э 3		
5.	<b>Раздел 5. Теоретический</b>							
5.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 М.2 М.5 Э1 Э2 Э3		
5.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.4 Э1 Э2 Э3		
5.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.4 Э1 Э2 Э3		
5.4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.4 Э1 Э2 Э3		
5.5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М. Э1 Э2 Э3		
5.6	Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.4 Э1 Э2 Э3		
5.7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.4 Э1 Э2 Э3		

5.8	Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.4 Э1 Э2 Э3		
5.9	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Лекции	6	2	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.4 Э1 Э2 Э3		
6.	<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>							
6.1	1. Освоение комплекса упражнений на реакцию с применением различных сигналов, направленных на звуковое и зрительное восприятие; 2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (разрабатываются комплексы упражнений на основе анализа производственной деятельности и наиболее часто встречающихся затруднений в процессе прохождения производственной практики). 3. Сдача контрольных нормативов.	Практ.	6	14	ОК-8, ОК-9	Л2.1 М4		
7.	<b>Самостоятельная работа</b>		6	4	ОК-8, ОК-9	Л1.2 Л1.3 Л 2.1 Л2.2 М.2 М.4 Э1 Э2 Э3		

#### **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

##### **5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**ОК-8:** Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  
Этапы освоения компетенций контролируются посредством текущего контроля и промежуточной аттестации.  
Оценочные средства: методико-практические задания (МПЗ), тесты в системе "MOODLE" (ТМ), тренировочные задания (ТЗ), тесты для оценки профессионально-прикладной подготовленности по разделу программы (ТППФП).  
Промежуточная аттестация: зачет.

##### **Матрица оценки результатов обучения по дисциплине**

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели оценивания компетенций)	Оценочные средства/формы контроля				
		МПЗ	ТМ	ТЗ	ТППФП	Зачет
<b>ОК-8</b>	Знает (см. п. 1.2 РПД)	+	+			+
	Умеет (см. п. 1.2 РПД)	+	+	+	+	+
	Владеет (см. п. 1.2 РПД)	+		+	+	+
<b>ОК-9</b>	Знает (см. п. 1.2 РПД)	+	+			+
	Умеет (см. п. 1.2 РПД)	+	+	+	+	+
	Владеет (см. п. 1.2 РПД)	+		+	+	+

##### **5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

###### **Критерии формирования оценок выполнению тестовых заданий в системе "MOODLE"**

**Тест** - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося. Тестовые задания составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные). За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл.

###### **Критерии оценки**

оценка «отлично» выставляется студенту, если он набрал от 80 до 100 баллов;  
оценка «хорошо» выставляется студенту, если он набрал от 60 до 80 баллов;  
оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он набрал от 40 до 60 баллов;  
оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал менее 40 баллов

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

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

#### **Критерии формирования оценок по выполнению методико-практических заданий**

**Методико-практические задания** - совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения профессионально-ориентированных заданий, выполнения функциональных проб и тестов для более глубокого освоения студентами знаний, преподносимых им на теоретических занятиях и для приобретения ими знаний и умений, необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется, если правильно выполнены и оформлены результаты, обоснованы сделанные выводы; обучающийся самостоятельно воспроизводит пройденный материал, объясняет, интерпретирует.
- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может воспроизвести пройденный материал, даже при помощи преподавателя; не оформлены результаты заданий в соответствии с предъявляемыми требованиями.

#### **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 выполнению тестовых заданий профессионально-прикладной подготовленности**

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.

#### **Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций**

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний, и суммарная оценка выполнения тестов ППФП (в очках) равная или выше 3,5.

хорошо	продвинутый	студент проявил полное знание программного материала по дисциплине, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности, и суммарная оценка выполнения тестов ППФП (в очках) равная 3.
удовлетворительно	базовый	студент, проявил знания основного программного материала по дисциплине, способности трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму и суммарная оценка выполнения тестов ППФП (в очках) равная 2.
неудовлетворительно	компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении знаний и практических умений, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине, и суммарная оценка выполнения тестов СП и ППФП (в очках) менее 2.

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

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

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые 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 «Физическая культура».  
Комплект материалов содержит: методико-практические задания, тесты в системе "MOODLE", тренировочные задания, тесты для оценки профессионально-прикладной подготовленности по разделу программы (ТППФП).

### **5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, методико-практических заданий.

**Методико-практические задания.** Выполнение методико-практических заданий состоит из трех частей:

- 1) проведение экспериментов на протяжении ряда занятий;
- 2) написание литературного обзора, обработка полученных данных, составление графиков, рисунков, таблиц и оформление работы в виде отчета в качестве домашнего задания;
- 3) отчет о проведении исследований в виде выступления на учебной конференции во время занятий.

Студентов распределяют по группам. Каждая группа ответственна за выполнение исследований с использованием определенного метода. Одной из форм проведения конференций являются «деловые игры», когда тон конференции задает не преподаватель, а хорошо успевающий студент. Он является председателем конференции. В этом случае преподаватели являются участниками конференции и только в экстренных случаях направляют ее ход.

#### **Тренировочные задания**

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.

#### **Тестовые задания для оценки профессионально-прикладной подготовленности.**

В середине и в конце каждого семестра преподаватели проводят контрольные занятия по профессионально-прикладной подготовке с определением процента посещаемости занятий. На контрольные занятия могут быть допущены студенты,



посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен. По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка. В каждом семестре студенты выполняют 8 тестов. Оценка выполнения тестов общей определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко. После прохождения лекционного курса контроль производится в тестовой системе "MOODLE". Тестовые задания составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные). За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл. Промежуточная аттестация основывается на оценке при выполнении контрольных тестов по профессионально-прикладной подготовке, выполнении методико-практических заданий в соответствии с прописанными процедурами, оформлением результатов работы и тестов в тестовой системе "MOODLE".

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 6.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1.1. Основная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во
Л1.1	И. А.Васельцова	Методико-практические занятия по дисциплине "Физическая культура" [Электронное издание]: учебно-методическое пособие для вузов.	Самара: СамГУПС, 2015	э.и в локальной сети вуза
Л1.2	М-во трансп. РФ, федер.агентство ж-д трансп., каф. ФВС, под общ. ред. И.А. Васельцовой	Физическая культура: курс лекций	Самара: СамГУПС, 2005	ЭБС Библиотех
Л1.3	Виленский М.Я. под ред. и др..	Физическая культура учебник для студентов вузов / Виленский М.Я. под ред. и др.. - 423 с.	Москва : КноРус, 2016	ЭБС BOOK.RU <a href="https://www.book.ru/book/918665">https://www.book.ru/book/918665</a>
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Кол-во
Л2.1	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата.	Москва: Юрайт, 2014	48
Л2.2	О. С. Августимова	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента [Электронное издание]: конспект лекций	Самара: СамГУПС, 2011	ЭБС Библиотех
6.2 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
М 1	О. Н. Михайлова А. Б. Буданов.	Методы тестирования физического и социального здоровья студентов СамГУПС [Электронное издание]: методический материал	Самара: СамГУПС, 2014, электрон	э.и в локальной сети вуза
М 2	О. Н. Биленькая Т. М. Мальковская В. Т Назаров.	Психофизическое состояние и методы восстановления работоспособности студентов: электронное издание: метод. указ. к изуч. дисц. "Физическая культура" для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2010	э.и в локальной сети вуза
М 3	О.Н. Михайлова А. А. Стрельников С. А. Петров А. Б. Буданов	Оценка функционального состояния организма занимающихся физической культурой: электронное издание: метод. указ. к изуч. дисц. "Физическая культура" для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара: СамГУПС, 2010	э.и в локальной сети вуза

М 4	О. С. Августимова, О. Н. Биленькая, Т.М Мальковская.	Физическая культура: метод. рек. по изуч. дисц. для студ. всех спец. очн. и заоч. форм обуч.	Самара: СамГУПС, 2012	29, есть эл. копия в локальной сети вуза
-----	--	--	--------------------------	--

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

	Наименование ресурса	Эл. адрес
Э1	Спорт и личность: опыт социального анализа	<a href="http://elibrary.ru/item.asp?id=9916929">http://elibrary.ru/item.asp?id=9916929</a>
Э2	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/">http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/</a>
Э3	Электронные учебники	<a href="http://www.iqlib.ru/">http://www.iqlib.ru/</a>

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

Для студентов всех учебных отделений условием допуска к зачету является регулярность посещения всех видов учебных занятий (лекции, методико-практические занятия, практические занятия ППФП). Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих контрольных процедур.

Тестовые задания для оценки знаний по теоретическому курсу составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные).

За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл.

Тематика методико-практических занятий согласуется с содержанием теоретического раздела программы, дисциплин элективного курса и направлена на овладение обучающимися основами проведения научного исследования, навыками работы с современной аппаратурой, умением анализировать научный материал, обрабатывать его методами математической статистики, делать заключения и выводы.

Лабораторные работы посвящены изучению наиболее простых параметров, характеризующих уровень физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровня энергетического обмена, состояния двигательного аппарата, физиологических параметров при физической работе различной формы и мощности.

Завершают лабораторный практикум работы, касающиеся качественной и количественной оценки сформированности профессионально значимых психомоторных и личностных качеств и психических процессов.

Выполнение методико-практических заданий состоит из трех частей:

- 1) проведение экспериментов на протяжении ряда занятий;
- 2) написание литературного обзора, обработка полученных данных, составление графиков, рисунков, таблиц и оформление работы в виде отчета в качестве домашнего задания;
- 3) отчет о проведении исследований в виде выступления на учебной конференции во время занятий.

Студентов распределяют по группам. Каждая группа ответственна за выполнение исследований с использованием определенного метода. Одной из форм проведения конференций являются «деловые игры», когда тон конференции задает не преподаватель, а хорошо успевающий студент. Он является председателем конференции. В этом случае преподаватели являются участниками конференции и только в экстренных случаях направляют ее ход.

Выполнение тренировочных заданий предусматривают 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)). Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции.

### 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 8.1 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

8.1.1	Программное обеспечение для проведения промежуточного контроля: компьютерная тестовая система "MOODLE" <a href="http://do.samgups.ru/moodle/">http://do.samgups.ru/moodle/</a>
8.1.2	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>

### 9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

9.1	<b>1. Спортивный комплекс</b>
9.2	<b>Зал бокса №303</b>
9.3	боксерская (подвесная груша) -1шт.
9.4	мешок -5шт.
9.5	подушка настенная для бокса – 2шт.
9.6	ринг-1шт.
9.7	стенка шведская -1шт.
9.8	<b>Зал борьбы №203</b>
9.9	ковёр борцовская -1шт.

9.10	стенка шведская -2шт.
9.11	чучело борцовское – 2шт.
9.12	татами двухсторонний -1шт.
9.13	<b>Игровой зал №204</b>
9.14	стойка волейбольная -1шт.
9.15	щит баскетбольный игровой – 2 шт.
9.16	щит баскетбольный тренировочный -4шт.
9.17	ворота футбольные 2×3 -2шт.
9.18	цифровое электронное табло -1шт.
9.19	<b>Теннисный зал №306</b>
9.20	стол теннисный «Стена» - 5шт.
9.21	стол для н/т «BUTTERFLY» -3шт.
9.22	<b>Тренажерный зал №104</b>
9.23	тренажер ТОТАЛ – 1шт.
9.24	«степпер» эл.магнитный -3шт.
9.25	беговая дорожка – 1шт.
9.26	битесбедр лежа – 1шт.
9.27	бицеп–квадрицепс бедра -1шт.
9.28	велотренажер RacerKettler -2шт.
9.29	гиперэкстензия -2шт.
9.30	гриф для штанги –1шт.
9.31	гриф олимпийский -1шт.
9.32	жим ногами под углом -1шт.
9.33	кроссовер -1шт.
9.34	помост универсальный -1шт.
9.35	пресс-турник-брусья -1шт.
9.36	силовая рама -1шт.
9.37	скамья атлетическая -1шт.
9.38	скамья для жима -1шт.
9.39	скамья пресса, регулируемая -1шт.
9.40	скамья Скотта -1шт.
9.41	скамья универсальная -1шт.
9.42	стенка шведская -1шт.
9.43	стойка для блинов -2шт.
9.44	стойка для пауэрлифтинга -1шт.
9.45	стойка для приседания -3шт.
9.46	стойка под гантели -1шт.
9.47	тренажер для икроножных мышц-1шт.
9.48	тренажер для мышц бедра -1шт.
9.49	тяга Т-грифа -1шт.
9.50	тяга универсальная -1шт.
9.51	штанга -1шт.
9.52	штанга д/пауэрлифтинга-1шт.
9.53	<b>Бассейн</b>
9.54	разделительные дорожки -3шт.
9.55	<b>2. Спортивный зал корпус №5 №5215</b>
9.56	ворота футбольные 2×3 -2шт.
9.57	протектор щита -2шт.
9.58	баскетбольный щит -2шт.
9.59	щит акриловый (баскет.) стальная рама -4шт.
9.60	ферма баскетбольная -2шт.
9.61	стойки для крепления волейбольной сетки -1 пара
9.62	сетка заградительная -2шт.

9.63	степ аэробные – 10шт.
9.64	<b>3.Спортивный зал №8а</b>
9.65	Стол теннисный – 2шт.
9.66	гриф для штанги -2шт.
9.67	жим ногами под углом -1шт.
9.68	пресс-турник-брусья – 1шт.
9.69	скамья для жима – 1шт.
9.70	стойка для блинов -1шт.
9.71	стенка шведская -3шт.
9.72	стойка -1шт.
9.73	набор блинов – 240кг.
9.74	гантель разборная -2шт.
9.75	скакалка-20шт.
9.76	т/ракетки – 20шт.
9.77	мяч футбольный -3шт.
9.78	мяч волейбольный – 2шт.
9.79	мяч баскетбольный -2шт.

