

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

СамГУПС в г. Саратове

/Чирикова Л.И./

« 28 » августа 2020 г.

**Б1.Б.05**

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

год начала подготовки (по учебному плану) **2015**

актуализирована по программе **2020**

|                  |   |
|------------------|---|
| Кафедра          | <b>Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины</b> |
| Специальность    | <b>23.05.03 Подвижной состав железных дорог</b>                                       |
| Специализация    | <b>Локомотивы</b>   |
| Квалификация     | <b>Инженер путей сообщения</b>  |
| Форма обучения   | <b>Заочная</b>  |
| Объем дисциплины | <b>2 ЗЕТ</b>  |

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

### 1.1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: 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; 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-13:** владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Знать:</b>                  |  |
| <b>Уровень 1 (базовый)</b>     | понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); методы оценивания уровня активности.   |
| <b>Уровень 2 (продвинутый)</b> | фактический материал лекционного курса; антропометрические методы для оценки физического развития человека.  |
| <b>Уровень 3 (высокий)</b>     | фактический материал лекционного курса; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности   |
| <b>Уметь:</b>                  |  |
| <b>Уровень 1 (базовый)</b>     | устанавливать причинно-следственные связи в изучаемой материале; осуществлять количественную оценку физического развития и физической подготовленности                                     |
| <b>Уровень 2 (продвинутый)</b> | трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.              |
| <b>Уровень 3 (высокий)</b>     | трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма            |
| <b>Владеть:</b>                |  |
| <b>Уровень 1 (базовый)</b>     | современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. |
| <b>Уровень 2 (продвинутый)</b> | методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности  |
| <b>Уровень 3 (высокий)</b>     | методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ                |

### 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 занятия физической культурой;
- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**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 |
|---|--|------------------------------|
| <b>2.1 Осваиваемая дисциплина</b>             |  |                              |
| <b>Б1.Б.05</b>                                | Физическая культура и спорт                      | ОК-13                        |
| <b>2.2 Предшествующие дисциплины</b>          |  |                              |
|   | нет  |                              |
| <b>2.3 Осваиваемые параллельно дисциплины</b> |  |                              |
| <b>Б1.В.05.01</b>                             | Элективные курсы по физической культуре и спорту | ОК-13                        |

**2.4 Последующие дисциплины**

|                   |  |       |
|-------------------|--|-------|
| <b>Б1.Б.05.01</b> | Элективные курсы по физической культуре и спорту | ОК-13 |
|-------------------|--|-------|

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| <b>3.1 Объем дисциплины (модуля)</b> | <b>2 ЗЕТ</b> |
|--------------------------------------|--------------|

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

| Вид занятий               | № семестра (для офо) / курса (для зфо) |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     | 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> | 4                                      | 4   |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     | 4  | 4   |       |  |
| <i>Лекции</i>             | 4                                      | 4   |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     | 4  | 4   |       |  |
| <i>Лабораторные</i>       |  |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |       |  |
| <i>Практические</i>       |  |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |       |  |
| <i>Консультации</i>       |  |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |       |  |
| <i>Инд. работа</i>        |  |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |       |  |
| <b>Контроль</b>           | 2                                      | 2   |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     | 2  | 2   |       |  |
| <b>Сам. работа</b>        | 66                                     | 66  |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     | 66 | 66  |       |  |
| <b>ИТОГО</b>              | 72                                     | 72  |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |     | 72 | 72  |       |  |

**3.3. Формы контроля и виды самостоятельной работы обучающегося**

| Форма контроля            | Семестр (офо)/ курс(зфо) | Нормы времени на самостоятельную работу обучающегося |                                      |
|---------------------------|--------------------------|--|--------------------------------------|
|                           |                          | Вид работы   | Нормы времени, час                   |
| <b>Экзамен</b>            |                          | Подготовка к лекциям                                 | 0,5 часа на 1 час аудиторных занятий |
|                           |                          | Подготовка к практическим/ лабораторным занятиям     | 1 час на 1 час аудиторных занятий    |
| <b>Зачет</b>              | 1,1                      | Подготовка к зачету                                  | 9 часов (офо)                        |
| <b>Курсовой проект</b>    |                          | Выполнение курсового проекта                         | 72 часа                              |
| <b>Курсовая работа</b>    |                          | Выполнение курсовой работы                           | 36 часов                             |
| <b>Контрольная работа</b> |                          | Выполнение контрольной работы                        | 9 часов                              |
| <b>РГР</b>                |                          | Выполнение РГР                                       | 18 часов                             |
| <b>Реферат/эссе</b>       | 1                        | Выполнение реферата/эссе                             | 9 часов                              |

**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                     | Часы в интерактивной форме |               |
|-------------|---|-------------|----------------|----------------|-------------|--------------------------------|----------------------------|---------------|
|             |   |             |                |                |             |                                | К-во ак. часов             | Форма занятия |
|             | <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека(методико-практические занятия)</b>  |             |                |                |             |                                |                            |               |
| 1.1         | Общие требования к проведению методико-практических занятий. Занятие 1. Овладение методами статистической обработки измерений.  | Ср          | 1              | 4              | ОК-13       | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |                            |               |
| 1.2         | Определение объема двигательной активности человека и ее оценка. Задание 1 Оценка физической деятельности человека<br>Задание 2. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования. | Ср          | 1              | 4              | ОК-13       | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |                            |               |

|     |   |     |   |   |       |                                |  |  |
|-----|---|-----|---|---|-------|--------------------------------|--|--|
|     | Задание 3 Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам  |     |   |   |       |                                |  |  |
| 2.  | <b>Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека</b>  |     |   |   |       | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
| 2.1 | Оценка показателей функциональных систем организма<br>Задание 1 Оценка силы нервных процессов<br>Задание 2 Оценка деятельности сердечнососудистой системы<br>Задание 3 Оценка показателей кровообращения<br>Задание 4 Определение степени адаптации сердечнососудистой системы к различным условиям<br>Задание 5 Оценка функции систем дыхания        | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
| 2.2 | Оценка физического состояния развития человека<br>Задание 1 Расчет соматометрических индексов   | Ср  | 1 | 2 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
| 2.3 | Оценка телосложения и конституционных особенностей организма.<br>Задание 1 Исследование типа телосложения, осанки.<br>Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения   | Ср  | 1 | 2 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
| 3   | <b>Раздел 3 Основы здорового образа жизни</b>   |     |   |   |       |                                |  |  |
| 3.1 | Количественная оценка уровня соматического здоровья<br>Задание 1 Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида.<br>Задание 2 Осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни   | Ср  | 1 | 6 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
| 4   | Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов   |     |   |   | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
| 4.1 | Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов<br>Задание 1 Изменение простой реакции, реакции на движущийся объект<br>Задание 2 Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации)<br>Задание 3 Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
| 4.2 | Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности<br>Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотонности   | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |
|     | <b>Раздел 5 Теоретический</b>   |     |   |   |       |                                |  |  |
| 5.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке  | Лек | 1 | 1 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |  |  |

|   |   |     |   |   |       |                                |   |  |
|---|---|-----|---|---|-------|--------------------------------|---|--|
| 5.2   | Социально-биологические основы физической культуры и спорта   | Лек | 1 | 1 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 5.3   | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья  | Лек | 1 | 1 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 5.4   | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности   | Лек | 1 | 1 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 5.5   | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания  | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 5.6   | Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом  | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 5.7   | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 5.8   | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений   | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 5.9   | Профессионально-прикладная физическая подготовка  | Ср  | 1 | 4 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| <b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   |     |   |   |       |                                |   |  |
| 6.1   | 1. Комплекс упражнений на реакцию с применением различных сигналов, направленных на звуковое и зрительное восприятие<br>2. Профессионально значимые качества (разрабатываются комплексы упражнений на основе анализа производственной деятельности и наиболее часто встречающихся затруднений в процессе прохождения производственной практики).<br>3. Сдача контрольных нормативов | Ср  | 1 | 5 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 | 1 |  |
| <b>Раздел 7.</b>  |   |     |   |   |       |                                |   |  |
| 7.1   | Подготовка к лекциям  | Ср  |   | 2 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |
| 7.2   | Написание реферата  | Ср  |   | 9 | ОК-13 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 |   |  |

### 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

УК-7: владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)

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 | Дескрипторы | Оценочные средства/формы контроля |    |    |       |       |
|-----------------|-------------|-----------------------------------|----|----|-------|-------|
|                 |             | МП                                | ТМ | ТЗ | ТППФП | Зачет |
| ОК-13           | знает       | +                                 | +  | +  | +     | +     |
|                 | умеет       | +                                 | +  | +  | +     | +     |
|                 | владеет     | +                                 | +  | +  | +     | +     |

#### 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Критерии формирования оценок выполнения тестовых заданий в системе «MOODLE»**

**Тест** – система стандартизированных заданий, позволяющих автоматизировать процедуру изменения уровня знаний и умений

обучающихся. Тестовые задания составлены в закрытой формы с выборочными вариантами ответов. 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 «зачтено» соответствует критериям оценки от «отлично» до «удовлетворительно»;  
оценка «не зачтено» соответствует критериям оценки от «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 выставлены 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, 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 организационную и консультативную функции.

#### **1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений**

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся объясняет и показывает упражнения, владеет терминологией, подбор упражнений соотношен с предстоящей основной деятельностью на занятиях, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи.

- оценка «хорошо» выставляется, если подбор упражнений соотношен с предстоящей основной деятельностью на занятиях, обучающийся объясняет и показывает упражнения (с незначительной корректировкой со стороны преподавателя), владеет терминологией, комплекс спроектирован по аналогии с предложенными;

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если упражнения подобраны в логической последовательности «от простого к сложному», отсутствует четкая взаимосвязь с основной частью занятий, обучающийся объясняет и демонстрирует упражнения с помощью 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 подтверждать основные теоретические положения практическими примерами; анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы;

- оценка «незачтено» - ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не содержит обобщения и выводы. Студент 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 менее 2;

оценка «удовлетворительно» - средняя арифметическая равная 2;

оценка «хорошо» - средняя арифметическая равная 3;

оценка «отлично» - средняя арифметическая 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 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 уровней освоения компетенций**

| <b>Шкала оценивания</b> | <b>Уровень освоения компетенций</b> | <b>Критерии оценивания</b>   |
|-------------------------|-------------------------------------|--|
| отлично                 | высокий                             | студент овладел элементами компетенции «знать», «уметь», «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 баллах) 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 баллах) равна 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 баллах) равна 2.   |
| неудовлетворительно | компетенция на сформирована | студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные проблемы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении знаний и практических умений, которые не позволяют ему продолжить обучение без дополнительной подготовки по данной дисциплине, и суммарная оценка выполнения тестов ППФП (в баллах) 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, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине и методические материалы определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Комплект материалов содержит методико-практические задания, тесты в системе «MOODLE», тренировочные задания, тесты для оценки профессионально-прикладной подготовленности по разделу программ ТППФП.

### 5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

**Методико-практические задания состоят 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 студентов о проведении исследований в виде выступления на учебной конференции во время занятий.

#### Тренировочные задания

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия осуществляется в соответствии со списком учебной группы и степени готовности. В качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения задания, обоснованность и объективность сделанных замечаний
2. Решение ситуационных задач предусматривает, в основном, самостоятельную работу, заключающуюся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность в соответствии с пройденным материалом. Оценка фиксируется в рабочем журнале преподавателя.

#### Тестовые задания для оценки профессионально-прикладной деятельности

В середине и в конце 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. Студенты, пропустившие занятия по болезни, зачет может быть перенесен. По каждому из трех указанных подразделов выставляется отдельная оценка. В каждом семестре студенты выполняют 8 тестов. Оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству баллов.

После прохождения лекционного курса контроль проводится в тестовой системе «MOODLE». Тестовые задания составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один правильный, остальные неправильные). За каждый правильный 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 работ 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, составители          | Заглавие  | Издательство, год         | Кол-во      |
|------|------------------------------|---|---------------------------|-------------|
| Л1.1 | М.Я. Виленский, А.Г. Горшков | Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие: учебное пособие | М.: КноРус, 2019. — 239 с | ЭБС BOOK.RU |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год         | Кол-во      |
|------|---------------------|---|---------------------------|-------------|
| Л2.1 | Барчуков И.С.       | Физическая культура. Методики практического обучения: учебник | М.: КноРус, 2019. — 297 с | ЭБС BOOK.RU |

| <b>6.2 Методические разработки</b> |  |  |                          |                                       |
|------------------------------------|--|--|--------------------------|---------------------------------------|
|                                    | <b>Авторы, составители</b>   | <b>Заглавие</b>  | <b>Издательство, год</b> | <b>Кол-во</b>                         |
| <b>М 1</b>                         | О.Н. Михайлова,<br>А.Б. Буданов                                      | Методы тестирования физического и социального здоровья студентов СамГУПС: методический материал (3571)   | Самара: СамГУПС,<br>2014 | Эл. корня<br>в локальной<br>сети ВУЗа |
| <b>М 2</b>                         | О.Н. Биленькая,<br>Т.М. Мальковская,<br>В.Т. Назаров                 | Психофизическое состояние и методы восстановления работоспособности студентов: метод. указ. к изуч. дисц. «Физическая культура» для студ. всех спец. очн. и заоч. формы обуч. (2721) | Самара СамГУПС,<br>2010  | Эл. корня<br>в локальной<br>сети ВУЗа |
| <b>М 3</b>                         | О.Н. Михайлова,<br>А.А. Стрельников,<br>С.А. Петров,<br>А.Б. Буданов | Оценка функционального состояния организма занимающихся физической культурой: метод. указ. к изуч. дисц. «Физическая культура» для студ. всех спец. (2719)                           | Самара СамГУПС,<br>2010  | Эл. корня<br>в локальной<br>сети ВУЗа |
| <b>М 4</b>                         | О.С. Августимова,<br>О.Н. Биленькая,<br>Т.М. Мальковская             | Физическая культура: : метод. рек. к изуч. дисц. для студ. всех спец. очн. и заочн. формы обуч. (2939)   | Самара СамГУПС,<br>2012  | Эл. корня<br>в локальной<br>сети ВУЗа |

| <b>6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b> |  |   |
|--|--|---|
|  | <b>Наименование ресурса</b>                | <b>Эл.адрес</b>   |
| <b>Э1</b>  | Спорт и личность: опыт социального анализа | <a href="http://elibrary.ru/item/asp?id=9916929">http://elibrary.ru/item/asp?id=9916929</a> |

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

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимо: систематически посещать лекционные занятия; активно участвовать в обсуждении предложенных вопросов и выполнять лабораторные и практические задания; выполнить курсовой проект; успешно пройти все формы текущего контроля; успешно пройти промежуточную аттестацию.

Для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине необходимо использовать: материалы лекций, рекомендуемую основную и дополнительную литературу; ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»; методические материалы; информационно-образовательную среду университета.

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться как индивидуально, так и под руководством обучающего. Данная работа предполагает дополнительную подготовку к каждому лекционному и практическому занятию.

Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении учебных задач.

Цель самостоятельной работы - научить обучающегося осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы повысить уровень освоения компетенций, а также привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

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

| <b>8.1 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b> |  |
|---|--|
| <b>8.1.1</b>  | Программное обеспечение для промежуточного контроля: компьютерная тестовая система Moodle<br><a href="http://do.samgups.ru/moodle/">http://do.samgups.ru/moodle/</a> |
| <b>8.1.2.</b>   | Электронные ресурсы библиотеки СамГУПС <a href="http://www.samgups.ru/lib/elektronnye-resursy/">http://www.samgups.ru/lib/elektronnye-resursy/</a>                   |

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

| <b>Оборудование тренажёрного зала</b> |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>9.1</b>                            | Стол рабочий – 1 шт.                                      |
| <b>9.2</b>                            | Стул – 2 шт.  |
| <b>9.3</b>                            | Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт.                    |
| <b>9.4</b>                            | Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.                 |
| <b>9.5</b>                            | Велотренажер JKEXER 3920 – 2 шт.                          |
| <b>9.6</b>                            | Велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.                    |
| <b>9.7</b>                            | Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки– 10 пар).      |
| <b>9.8</b>                            | Голень машина (сидя) – 1 шт.                              |
| <b>9.9</b>                            | Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.                        |
| <b>9.10</b>                           | Робот для настольного тенниса Donic roborong 2040 – 1 шт. |
| <b>9.11</b>                           | Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.           |
| <b>9.12</b>                           | Стол для настольного тенниса – 3 шт.                      |
| <b>9.13</b>                           | Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.                 |
| <b>9.14</b>                           | Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.        |
| <b>9.15</b>                           | Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт.              |
| <b>9.16</b>                           | Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.                       |
| <b>9.17</b>                           | Штанга тренировочная – 3 шт.                              |
| <b>9.18</b>                           | Гриф изогнутый – 2 шт.                                    |
| <b>9.19</b>                           | Зеркало – 3 шт.   |



|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>9.20</b>                          | Ракетка для настольного тенниса – 10 шт. |
| <b>9.21</b>                          | Мяч для настольного тенниса – 20 шт.     |
| <b>9.22</b>                          | Скамейка – 5 шт.                         |
| <b>9.23</b>                          | Шведская стенка – 4 шт.                  |
| <b>9.24</b>                          | Турник – 2 шт.                           |
| <b>9.25</b>                          | Маты – 10 шт.                            |
| <b>9.26</b>                          | Обручи – 4 шт.                           |
| <b>Оборудование спортивного зала</b> |  |
| <b>9.27</b>                          | Мячи баскетбольные – 4 шт.               |
| <b>9.28</b>                          | Мячи волейбольные – 10 шт.               |
| <b>9.29</b>                          | Мячи футбольные – 10 шт.                 |
| <b>9.30</b>                          | Щиты баскетбольные – 2 шт.               |
| <b>9.31</b>                          | Корзины баскетбольные – 2 шт.            |
| <b>9.32</b>                          | Сетки баскетбольные – 2 шт.              |
| <b>9.33</b>                          | Сетка волейбольная – 1 шт.               |
| <b>9.34</b>                          | Стойки волейбольные – 2 шт.              |
| <b>9.35</b>                          | Антенны волейбольные – 2 шт.             |
| <b>9.36</b>                          | Скамейки – 6 шт.                         |
| <b>9.37</b>                          | Ворота футбольные – 2 шт.                |
| <b>9.38</b>                          | Скалодром – 1 шт.                        |