

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) **2017**

актуализирована по программе **2020**

Кафедра	<b>Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины</b>
Специальность	<b>23.05.04 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ</b>
Специализация	<b>Магистральный транспорт</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:

<b>Знать:</b>	
- 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.	

<b>Уметь:</b>	
- 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.	

<b>Владеть:</b>	
- 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>		
Б1.Б.05	Физическая культура и спорт	ОК-13
<b>2.2 Предшествующие дисциплины</b>		
<b>2.3 Осваиваемые параллельно дисциплины</b>		
Б1.В.09.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК-13
<b>2.4 Последующие дисциплины</b>		

## 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

3.1 Объем дисциплины (модуля)													2 ЗЕТ									
3.2 Распределение академических часов по семестрам (для офо)/курсам(для зфо) и видам учебных занятий																						
Вид занятий	№ семестра (для офо) / курса (для зфо)																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Контактная работа:	4	4																			4	4
Лекции	4	4																			4	4
Лабораторные																						
Практические																						
Консультации																						
Инд. работа																						
Контроль	2	2																			2	2
Сам. работа	66	66																			66	66
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>																			<b>72</b>	<b>72</b>

### 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
Экзамен		Подготовка к лекциям	0,5 часа на 1 час аудиторных занятий
		Подготовка к практическим/лабораторным занятиям	1 час на 1 час аудиторных занятий
Зачет	1,1	Подготовка к зачету	9 часов (офо)
Курсовой проект		Выполнение курсового проекта	72 часа
Курсовая работа		Выполнение курсовой работы	36 часов
Контрольная работа		Выполнение контрольной работы	9 часов
РГР		Выполнение РГР	18 часов
Реферат/эссе	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 Задание 2. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования. Задание 3 Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам	Ср	1	4	ОК-13	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
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	Ср	1	4	ОК-13	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3,		

	Задание 1 Оценка силы нервных процессов Задание 2 Оценка деятельности сердечнососудистой системы Задание 3 Оценка показателей кровообращения Задание 4 Определение степени адаптации сердечнососудистой системы к различным условиям Задание 5 Оценка функции систем дыхания					М4, Э1		
2.2	Оценка физического состояния развития человека 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. Задание 1 Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения	Ср	1	2	ОК-13	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Основы здорового образа жизни</b>							
3.1	Количественная оценка уровня соматического здоровья Задание 1 Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. 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 Задание 1 Изменение простой реакции, реакции на движущийся объект Задание 2 Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации) 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 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	Лек	1	1	ОК-13	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3,		

	деятельности					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 2. Профессионально значимые качества (разрабатываются комплексы упражнений на основе анализа производственной деятельности и наиболее часто встречающихся затруднений в процессе прохождения производственной практики). 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, моделирующей практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию, и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы). Преподаватель выполняет лишь организационную и консультативную функции.

#### 1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений

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

- оценка «хорошо» выставляется, если подбор упражнений соотносен 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

Шкала оценивания	Уровень компетенций	Критерии оценивания
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	О.С Августимова	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента/конспект лекций	Самара: СамГУПС, 2011	ЭБС BOOK.RU

### 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: методический материал	Самара: СамГУПС, 2014	ЭИ в локальной сети ВУЗа
М 2	О.Н. Биленькая, Т.М. Мальковская,	Психофизическое состояние и методы восстановления работоспособности студентов: метод. указ. к изуч. дисц.	Самара СамГУПС, 2010	ЭИ в

	В.Т. Назаров	«Физическая культура» для студ. всех спец. очн. формы обуч.		локальной сети ВУЗа
<b>М 3</b>	О.Н. Михайлова, А.А. Стрельников, С.А. Петров, А.Б. Буданов	Оценка функционального состояния организма занимающихся физической культурой: метод. указ. к изуч. дисц. «Физическая культура» для студ. всех спец. очн. формы обуч.	Самара СамГУПС, 2010	ЭИ в локальной сети ВУЗа
<b>М 4</b>	О.С. Августимова, О.Н. Биленькая, Т.М. Мальковская	Физическая культура: : метод. рек. к изуч. дисц. для студ. всех спец. очн. и заочн. формы обуч.	Самара СамГУПС, 2012	ЭИ 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>

### 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)

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

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

Оборудование тренажёрного зала	
9.1	Стол рабочий – 1 шт.
9.2	Стул – 2 шт.
9.3	Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт.
9.4	Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
9.5	Велотренажер JKEHER 3920 – 2 шт.
9.6	Велозэллипсоид PROTEUS EEC 3088 – 2 шт.
9.7	Гантельный ряд (2 стойки – 6 пар, 2 стойки– 10 пар).
9.8	Голень машина (сидя) – 1 шт.
9.9	Скамейка регулируемая 0-80 – 2 шт.
9.10	Робот для настольного тенниса Donic roborong 2040 – 1 шт.
9.11	Стойка для штанг (для набора из 5 штук) – 1 шт.
9.12	Стол для настольного тенниса – 3 шт.
9.13	Тренажёр блочная рама (кроссовер) – 1 шт.
9.14	Тренажёр для мышц разгибателей бедра, сидя – 1 шт.
9.15	Тренажёр профессиональный для пресса – 1 шт.
9.16	Тренажёр для ягодичных мышц – 1 шт.
9.17	Штанга тренировочная – 3 шт.
9.18	Гриф изогнутый – 2 шт.
9.19	Зеркало – 3 шт.
9.20	Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.
9.21	Мяч для настольного тенниса – 20 шт.
9.22	Скамейка – 5 шт.



9.23	Шведская стенка – 4 шт.
9.24	Турник – 2 шт.
9.25	Маты – 10 шт.
9.26	Обручи – 4 шт.
Оборудование спортивного зала	
9.27	Мячи баскетбольные – 4 шт.
9.28	Мячи волейбольные – 10 шт.
9.29	Мячи футбольные – 10 шт.
9.30	Щиты баскетбольные – 2 шт.
9.31	Корзины баскетбольные – 2 шт.
9.32	Сетки баскетбольные – 2 шт.
9.33	Сетка волейбольная – 1 шт.
9.341.	Стойки волейбольные – 2 шт.
9.352.	Антенны волейбольные – 2 шт.
9.36	Скамейки – 6 шт.
9.37	Ворота футбольные – 2 шт.
9.38	Скалодром – 1 шт.