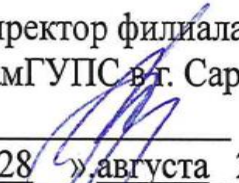


Филиал СамГУПС в г. Саратове

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
СамГУПС в г. Саратове  
 /Чирикова Л.И./  
« 28 » августа 2020 г.

**Б1.О.05**

**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**  
год начала подготовки (по учебному плану) **2019**

актуализирована по программе **2020**

Кафедра	<b>Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины</b>
Специальность	<b>23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей</b>
Специализация	<b>Управление техническим состоянием железнодорожного пути</b>
Квалификация	<b>Инженер путей сообщения</b>
Форма обучения	<b>Заочная</b>
Объем дисциплины	<b>2 ЗЕТ</b>

Саратов 2020





	соматометрических индексов							
2.3	Оценка телосложения и конституционных особенностей организма. Задание 1 Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения	Ср	1	2	УК-7	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	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
4	Раздел 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов				УК-7	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	УК-7	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	УК-7	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	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
5.2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Лек	1	1	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
5.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Лек	1	1	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
5.4	Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Лек	1	1	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
5.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Ср	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
5.6	Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом	Ср	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
5.7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
5.8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Ср	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		

5.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Ср	1	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
<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 (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	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1	1	
<b>Раздел 7.</b>								
7.1	Подготовка к лекциям	Ср		2	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
7.2	Написание реферата	Ср		9	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 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)

Промежуточная аттестация: зачет

#### Матрица оценки результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Дескрипторы	Оценочные средства/формы контроля				
		ПС	МПЗ	ПКОУ	реферат	Зачет
УК-7	<b>Знает</b>	+	+	+	+	+
	<b>Умеет</b>	+	+	+	+	+
	<b>Владеет</b>	+	+	+	+	+

#### 5.2 Показатели и критерии оценивания компетенций

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

Методико-практические задания МПЗ – 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 общее дискуссии (в рамках учебной группы). Преподаватель выполняет лишь организационную и консультативную функции.

##### 1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений ПКОУ

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

- оценка «хорошо» выставляется, если подбор упражнений соотнесен 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 ПС

- 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 «не зачтено» - 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 материал, 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 не 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 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 опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**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.

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****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. [Электронный ресурс]	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. [Электронный ресурс]	М.: КноРус, 2019. — 297 с	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 (№3571)	Самара: СамГУПС, 2014	Эл. копия в локальной сети ВУЗа
М 2	О.Н. Биленькая, Т.М. Мальковская, 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, 2010	Эл. копия 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: метод. указ. к изуч. дисц. «Физическая культура» для студ. всех спец. (№2719)	Самара СамГУПС, 2010	Эл. копия в локальной сети ВУЗа
М 4	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. (№2939)	Самара СамГУПС, 2012	Эл. копия в локальной сети ВУЗа

**6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

	Наименование ресурса	Эл. адрес
Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</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** Электронные ресурсы библиотеки СамГУПС <http://www.samgups.ru/lib/elektronnye-resursy/>

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

### **Оборудование тренажёрного зала**

<b>9.1</b>	Стол рабочий – 1шт.
<b>9.2</b>	Стул – 2 шт.
<b>9.3</b>	Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт.
<b>9.4</b>	Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
<b>9.5</b>	Велотренажер JKEHER 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 прессы – 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.