

Филиал СамГУПС в г. Саратове

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала  
СамГУПС в г. Саратове

 /Чирикова Л.И./

« 28 » августа 2020 г.

**Б1.В.07.01**

## **Элективные курсы по физической культуре и спорту рабочая программа дисциплины (модуля)**

год начала подготовки (по учебному плану) **2018**

актуализирована по программе **2020**

Кафедра	<b>«Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и Общепрофессиональные дисциплины»</b>
Специальность	<b>23.05.05 Системы обеспечения движения поездов</b>
Специализация	<b>Электроснабжение железных дорог</b>
Квалификация	<b>Инженер путей сообщения</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Объем дисциплины	<b>328 часов</b>

Саратов 2020



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	1,2,3	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		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 Легкая атлетика</b>							
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): вводный инструктаж по технике безопасности; личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой	лек	1	2	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.2	Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции: 1. Специальные упражнения бегуна, бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу; 2. Повторный и переменный бег; 3. Изучение техники бега с низкого старта; 4. Изучение техники бега с высокого старта; 5. Кроссовая подготовка; 6. Техника эстафетного бега; 7. Сдача контрольных нормативов	Ср	1	17	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятий): вводный инструктаж по технике безопасности; развитие профессионально значимых физических качеств средствами легкой атлетики	Ср	1	17	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка: бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки из различных положений. Сдача контрольных нормативов	Ср	1	17	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятий): вводный инструктаж по технике безопасности; правила проведения соревнований по легкой атлетике	Ср	1	17				
1.6	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Ср	1	17	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		

	Сдача контрольных нормативов							
1.7	Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений; переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата; челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения; упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Сдача контрольных нормативов.	Ср	1	20	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>								
2.1	Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Судейство соревнований. Приемы оказания первой медицинской помощи.	лек	2	2	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
2.2	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка (обучение основам техники игры в волейбол). Тактическая подготовка. Игровая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	Ср	2	105	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
<b>Раздел 3. Плавание</b>								
3.1	Теоретические сведения. Вводный инструктаж по технике безопасности. Особенности личной гигиены. Спасение утопающих и правила оказания первой помощи на воде. Основы техники плавания различными способами (на спине, брасс, кроль, дельфин). Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.	Лек	1	3	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
3.2	Изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Обучение технике выполнения стартов и поворотов. Развитие физических качеств основной группы мышц. Сдача контрольных нормативов.	Ср	1	109	ОК-13	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 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

Этапы освоения дисциплины контролируются посредством текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль освоения компетенций на всех этапах: опрос (О), проблемные вопросы-задания (ПВ), тренировочные задания (ТЗ), тесты для оценки общей физической, спортивно-технической и профессиональной подготовки: обязательные (ТО), тесты по разделу программы (ТР). Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата (Р) с последующей защитой.

#### Матрица оценки результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Дескрипторы	Оценочные средства/формы контроля					Зачет
		О	Р	ПВ	ТЗ	ТО, ТР	
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 форме 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 «незачтено» 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 «незачтено» выставляется, если обучающийся не может воспроизвести пройденный материал, даже при помощи преподавателя; не оформлены результаты заданий в соответствии с предъявляемыми требованиями.

**Проблемные вопросы-задания** представляют совместную деятельность обучающегося и преподавателя под управление преподавателя, направленную на решение учебных задач при изучении техники выполнения основных соревновательных упражнений.

- 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 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 формирования оценок по зачету**

«**Зачтено**» - обучающийся демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности.

«**Не зачтено**» - выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки

**Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций**

Шкала оценивания	Уровень освоения 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 или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Контрольные вопросы:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Развитие спорта в России.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
28. Тесты и пробы ППФП
29. Физические качества и их роль для человека.
30. Психическая структура спортивной деятельности..

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

#### **Контрольные вопросы:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.

16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Развитие спорта в России.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
28. Тесты и пробы ППФП
29. Физические качества и их роль для человека.
30. Психическая структура спортивной деятельности..

## 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	Под ред М.Я. Виленского	Физическая культура: учебник	Москва :КноРус, 2018. — 423 с.	ЭБС BOOK.RU

#### 6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	И.М. Барчуков	Физическая культура: методики практического обучения	М: КноРус 2014.	ЭБС BOOK.RU
Л2.2	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	М.: КноРус, 2019. — 239 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	Самара: СамГУПС, 2014	ЭИ 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. формы обуч.	Самара СамГУПС, 2010	ЭИ 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. очн. формы обуч.	Самара СамГУПС, 2010	ЭИ 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.	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 студентов всех учебных отделений условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работа выполняется в объеме 15-20 страниц машинописного текста. Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. Реферат должен содержать статистические данные, подтверждающие описанные явления, а также данные совместных исследований. В работе над рефератом должно использоваться не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, литературным языком, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Структура реферата:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основное содержание
5. Заключение (выводы)
6. Список литературы
7. Приложения (если имеются).
  1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указывается название вуза, факультет, кафедра, на которой выполнена работа, фамилия, имя, отчество студента (полностью), курс, группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление).

Это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовки работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы).

3. Введение

Обоснование темы выбора: актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; новые современные подходы к решению проблем; наличие противоречивых точек зрения на проблему и желание в них разобраться; противоположность бытовых представлений и научные данные о заинтересованном факте; цель и значимость цели.

4. Основное содержание

Раскрыть сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; обзор источников; собственные версии, сведения, оценки.

5. Заключение

Основные выводы; результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы

Перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников. Включается только литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которых они цитировались.

7. Приложения

Включается второстепенный материал, например, анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т.п.

## **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 <http://do.samgups.ru/moodle/>

**8.1.2.** Электронные ресурсы библиотеки СамГУПС <http://www.samgups.ru/lib/elektronnye-resursy/>

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

Помещение № 1106 Спортивный зал №1

- Тренажёрный комплекс.

- бодибар – 10 шт.,

палки для скандинавской ходьбы – 10 шт.,

фитнес силовая станция – 1 шт.,

атлетическая скамья– 1 шт.,

балансирующий министеппер– 5 шт., беговая дорожка JKEXER JK 7300 -2 шт.,

блок для мышц спины (нижняя тяга), велотренажер JKEXER 3920– 2 шт.,

велотренажер дисковый– 1 шт.,

велоэллипсоид PROTEUS EEC 3088 -2 шт.,

видеокамера Samsung– 1 шт.

гантели профессиональные 12,5 кг – 4 шт.,

гантели профессиональные 15 кг – 2 шт.,

гантели-24кг – 8 шт., гантельный ряд - 1 шт., голень машина (сидя) -1 шт.,

гриф хромированный Зобразный -1 шт.,

дорожка беговая электрическая -1 шт.,

жим вверх (дельта) -1 шт., жим ногами горизонтальный -1 шт., мат гимнастический 1x2x0,1- 3 шт.,

мешок боксерский 60кг -1 шт.,

подставка под штангу -1 шт.,

покрытие спортивное (81.3 кв.м) – 1 шт., полотно для беговой дорожки -2 шт.,

робот для н/т DONIC ROBOPONG 2040-1 шт., скамейка регулируемая 0-80 - 2 шт.,

скамья Скотта Body Solid -1 шт.,

степ-платформа BR2319 Alex Glub -15 шт.,

стойка для гантелей (для набора из 10 пар) -1 шт., стойка для штанг (для набора из 5 шт.) – 1 шт., стол для

армрестлинга – 1 шт