

Филиал СамГУПС в г. Саратове

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

Б1.В.10.01

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

Кафедра	Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины
Специальность	23.05.05 Системы обеспечения движения поездов
Специализация	Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте
Квалификация	Инженер путей сообщения
Форма обучения	Очная
Объем дисциплины	328 часов

Саратов 2020

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

1.1. Цели освоения дисциплины: овладение знанием теории и методики физической культуры, социальной роли физической культуры в жизни современного человека и общества в целом; умением использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием.

1.2 Задачи освоения дисциплины:

- овладение знаниями о возможностях физической культуры в развитии трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; овладение методикой самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

- выработка умения применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);

- формирование навыков овладения понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.; широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

1.3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор	УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	УК-7.2.Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

роль физической культуры в развитии человека, подготовке специалиста, формировать способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма.

Уметь:

творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного самосовершенствования, формирования физической подготовленности.

Владеть:

средствами и методами индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
2.1 Осваиваемая дисциплина		
Б1.В.10.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту	УК-7
2.2 Предшествующие дисциплины		
2.3 Осваиваемые параллельно дисциплины		
Б1.О.05	Физическая культура и спорт	УК-7
2.4 Последующие дисциплины		

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)	328часов
-------------------------------	----------

328 часов

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

[illegible]

Контактная работа:	34,25	34,25	34,25	34,25	70,25	70,25	70,25	70,25	52,25	52,25	56,25	56,25							317,5	317,5
<i>Лекции</i>	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18							108	108
<i>Лабораторные</i>																				
<i>Практические</i>	16	16	16	16	52	52	52	52	34	34	38	38							208	208
<i>Консультации</i>	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25							1,5	1,5
<i>Инд. работа</i>																				
Контроль																				
Сам. работа	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75							10,5	10,5
ИТОГО	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58							328	328

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	1,2,3,4,5,6		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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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
	Раздел 1 Легкая атлетика							
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): вводный инструктаж по технике безопасности; личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой	Пр	1	2	УК-7	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;	Пр	1	16	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		

	7. Сдача контрольных нормативов							
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятий): вводный инструктаж по технике безопасности; развитие профессионально значимых физических качеств средствами легкой атлетики	Пр	2	2	УК-7	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	Пр	2	16	УК-7	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	Пр	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.6	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов	Пр	3	14	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
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.	Пр	4	18	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.8	Теоретические сведения (вводная часть занятий): вводный инструктаж по технике безопасности; развитие профессионально значимых психофизических качеств средствами легкой атлетики	Пр	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.9	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: кроссовая подготовка; совершенствование спринтерского бега.	Пр	5	48	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
1.10	Профессионально-прикладная подготовка: упражнения для развития концентрации внимания, бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на	Пр	6	18	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		

	оперативное мышление. Сдача контрольных нормативов.							
	Раздел 2. Волейбол							
2.1	Теоретические сведения. Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Судейство соревнований. Приемы оказания первой медицинской помощи.	Пр	1	2	УК-7	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.	Пр	1	14	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
	Раздел 3. Плавание							
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 спина, брасс, кроль, дельфин). Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.	Пр	2	2	УК-7	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.	Пр	2	14	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
	Раздел 4. Баскетбол							
4.1	Теоретические сведения. Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития баскетбола. Гигиена занятий физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Оборудование мест для занятий баскетболом.	Пр	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
4.2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники передвижения. Изучение и совершенствование техники игры в нападении	Пр	3	36	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		

	и защите. Игровая подготовка. Сдача контрольных нормативов.							
	Раздел 5.Настольный теннис							
5.1	Теоретические сведения. Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе. Терминология и основные правила соревнований.	Пр	4	18	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
5.2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники игры. Изучение и совершенствование тактики игры. Сдача контрольных нормативов.	Пр	4	34	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
	Раздел 6.Мини-футбол							
6.1	Теоретические сведения. Вводный инструктаж по технике безопасности.	Ср	1	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
6.2	История возникновения и развития мини-футбола. Инвентарь и оборудование, применяемые в мини-футболе.	Ср	2	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
6.3	Терминология и основные правила соревнований.	Ср	3	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
6.4	Студенческий спорт. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентов вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.	Ср	4	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
6.5	Спорт в системе физической культуры.	Ср	5	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
6.6	Классификация спорта.	Ср	6	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
	Раздел 7 Атлетическая гимнастика							
7.1	Теоретические сведения. Вводный инструктаж по технике безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики. Методика применения силовых упражнений направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основные методики тренировки в атлетической гимнастике.	Пр	6	12	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		
7.2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Пр	6	26	УК-7	Л1.1 Л1.2. Л2.1 Л2.2 Э1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Формы контроля за освоением дисциплины

Этапы освоения дисциплины контролируются посредством текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль 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					
		О	Р	ПВ	ТЗ	ТО, ТР	Зачет
УК-7	знает	+	+	+	+		+
	умеет		+	+			+
	владеет				+	+	+

5.2 Показатели и критерии 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 управлением 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. 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

5.3 Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

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 корректирующей гимнастики для глаз.
24. Психифизическая 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 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка освоения учебного материала программы:

Для студентов условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. **Опрос по технике безопасности** проводится после инструктажа преподавателя на первом занятии разделов рабочей программы (легкая атлетика; плавание, волейбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика). При выставлении оценки «зачтено» обучающийся расписывается в журнале по технике безопасности.

Опрос по организации занятий физического воспитания в вузе и методике изучений двигательных действий

проводится поэтапно (этапы – начального разучивания, закрепления, совершенствования) в процессе освоения подводящих упражнений (если изучаемое действие имеет сложную структуру) или основного упражнения.

Тренировочные задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»:

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия осуществляется обучающимися в соответствии со списком учебной группы и степени готовности (по выбору преподавателя) начиная с 4 семестра. В качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний. Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.
2. Решение ситуационных задач предусматривает, в основном, самостоятельную работу студентов (индивидуальную или в малых группах), заключающуюся в качественном анализе предложенных ситуаций, проявлении умений применять знания в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы) в соответствии с пройденным материалом. Преподаватель выполняет лишь организующую и консультативную функции. Оценка фиксируется в рабочем журнале преподавателя.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. 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. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

Проблемные вопросы-задания по разделам программы. При изучении техники выполнения двигательного действия

преподаватель в основной части занятия сообщает о сущности и назначении изучаемого предмета, демонстрирует технику выполнения движения, акцентируя внимание обучающихся на наиболее проблемных зонах, различных вариантах способов выполнения. В процессе практического освоения двигательного действия студентам предлагается ответить на ряд вопросов по технике выполнения, для поиска наиболее эргономичного способа выполнения изучаемого движения. На основе ситуативно-поискового анализа занимающиеся самостоятельно формируют ориентировочные основы двигательного действия. Параллельно осуществляется коррекция качества решения задач со стороны преподавателя и выставляется оценка, которая фиксируется рабочем журнале преподавателя.

Тестовые задания для оценки общей физической и спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности: обязательные; тесты по разделу программы.

В середине и в конце каждого семестра преподаватели проводят контрольные занятия по специальной физической, технической и профессионально-прикладной подготовке с определением процента посещаемости занятий.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

По каждому из нижеуказанных трех подразделов выставляется отдельная оценка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 7 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью, тесты по спортивно-технической и прикладной подготовленности. 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 тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности

Средняя арифметическая (в балах)	Удовлетворительно (3)	Хорошо (4)	Отлично (5)
Средняя арифметическая (в очках)	2,0	3,0	3,5

Оценки фиксируются в рабочем журнале преподавателя.

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	Под ред М.Я. Виленского	Физическая культура: учебник. [Электронный ресурс]	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. [Электронный ресурс]	М: КноРус 2014.	ЭБС BOOK.RU
Л2.2	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. [Электронный ресурс]	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 (№3571)	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. (№2721)	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. (№2719)	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. (№2939)	Самара СамГУПС, 2012	ЭИ в локальной сети ВУЗа

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

	Наименование ресурса	Эл.адрес
Э1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	http://elibrary.ru

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. Включаются 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	Компьютерная тестовая система Moodle http://do.samgups.ru/moodle/
8.1.2.	Электронные ресурсы библиотеки СамГУПС http://www.samgups.ru/lib/elektronnye-resursy/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оборудование тренажёрного зала

9.1	Стол рабочий – 1 шт.
9.2	Стул – 2 шт.
9.3	Беговая дорожка JKEXER JK 7300 – 2 шт.
9.4	Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт.
9.5	Велотренажер JKEXER 3920 – 2 шт.
9.6	Велоэллипсоид 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 Donicropopong 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.
9.34	Стойки волейбольные – 2 шт.
9.35	Антенны волейбольные – 2 шт.
9.36	Скамейки – 6 шт.
9.37	Ворота футбольные – 2 шт.
9.38	Скалодром – 1 шт.