

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	Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины
Специальность	23.05.03 Подвижной состав железных дорог
Специализация	Электрический транспорт железных дорог
Квалификация	Инженер путей сообщения
Форма обучения	Заочная
Объем дисциплины	2 ЗЕТ

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	1,1	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. 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. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)							
1.1	Общие требования к проведению методико-практических занятий. Занятие 1. Овладение методами статистической обработки измерений.	Ср	1	4	УК-7	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	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
2.	Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека					Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
2.1	Оценка показателей функциональных систем организма 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	Ср	1	4	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		
2.2	Оценка физического состояния развития человека Задание 1 Расчет соматометрических индексов	Ср	1	2	УК-7	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	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1		

3	Раздел 3 Основы здорового образа жизни							
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		
	Раздел 5 Теоретический							
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		
	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
6.1	1. Комплекс упражнений на реакцию с применением различных сигналов, направленных на звуковое и зрительное восприятие	Ср	1	4,6	УК-7	Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1	1	

	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							
	Раздел 7.							
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)

Этапы освоения компетенций контролируются посредством текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценочные средства: методико-практические задания (МПЗ), 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
УК-7	знает	+	+	+	+	+
	умеет	+	+	+	+	+
	владеет	+	+	+	+	+

5.2 Показатели и критерии оценивания компетенций

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, преподаваемых им на теоретических занятиях и для приобретения ими знаний и умений, необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется, если правильно выставлены и оформлены результаты, обоснованы сделанные выводы; обучающийся самостоятельно воспроизводит пройденный материал, объясняет, интерпретирует.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не может воспроизвести пройденный материал, даже при помощи преподавателя; не оформлены результаты заданий в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Критерии формирования оценок по выполнению тренировочных заданий

Тренировочные задания – в основном самостоятельная работа студентов (индивидуальная или в малых группах), заключающаяся в качественном анализе предложенных ситуаций, моделирующих практическую деятельность (идентификация проблемы, формирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия и дальнейшую презентацию, и экспертиза результатов на общей дискуссии (в рамках учебной группы). Преподаватель выполняет лишь организационную и консультативную функции.

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений

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

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

- оценка «удовлетворительно» выставляется, если упражнения подобраны в логической последовательности «от простого к сложному», отсутствует четкая взаимосвязь с основной частью занятий, обучающийся объясняет и демонстрирует упражнения с помощью преподавателя;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если нет логической последовательности в подборе упражнений, обучающийся

не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений.

2. Проблемные ситуации

- оценка «зачтено» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами; анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы;

- оценка «незачтено» - ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен, не содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения 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».

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

5.4 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности 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. кория 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. кория 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. кория 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. кория в локальной сети ВУЗа

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

	Наименование ресурса	Эл.адрес
Э1	Спорт и личность: опыт социального анализа	http://elibrary.ru/item/asp?id=9916929

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 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

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 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 прессы – 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.