


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)

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

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

1.1. Цель освоения дисциплины: достижение общей физической подготовленности.

1.2 Задачи освоения дисциплины: формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности; освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.

1.3 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. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Индикатор | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятия физической культурой;
- использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Владеть:

- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| Код дисциплины | Наименование дисциплины | Коды формируемых компетенций |
|---|---|------------------------------|
| 2.1 Осваиваемая дисциплина | | |
| Б1.О.05 | Физическая культура и спорт | УК-7 |
| 2.2 Предшествующие дисциплины | | |
| | | |
| 2.3 Осваиваемые параллельно дисциплины | | |
| Б1.В.09.01 | Элективные курсы по физической культуре и спорту | |
| 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) **2 ЗЕТ**

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

| Вид занятий | № семестра (для офо) / курса (для зфо) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|------------|------------|--|--|
| | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | Итого | | | |
| | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | | |
| Контактная работа: | 4,9 | 4,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4,9 | 4,9 | | |
| <i>Лекции</i> | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 | | |
| <i>Лабораторные</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Практические</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Консультации</i> | 0,9 | 0,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,9 | 0,9 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|------|
| <i>Инд. работа</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контроль | 1,5 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | 1,5 |
| Сам. работа | 65, 6 | 65, 6 | | | | | | | | | | | | | | | | 65, 6 | 65,6 |
| ИТОГО | 72 | 72 | | | | | | | | | | | | | | | | 72 | 72 |

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 |
| | | Подготовка к лекциям | 0,5 часа на 1 час аудиторных занятий |
| Экзамен | | 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 кровотока 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 | Ср | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 | | |

| | | | | | | | | |
|----------|---|-----|---|---|------|--------------------------------|--|--|
| | 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 | | |
| 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. 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 | 6 | УК-7 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 | 1 | |
| | Раздел 7. | | | | УК-7 | Л1.1, Л2.1, М1, М2, М3, М4, Э1 | | |
| 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 | знает | + | + | + | + | + |
| | умеет | + | + | + | + | + |
| | владеет | + | + | + | + | + |

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 «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».

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. 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 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | http://elibrary.ru |

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

| | |
|-------------|---|
| 9.1 | Стол рабочий – 1шт. |
| 9.2 | Стул – 2 шт. |
| 9.3 | Беговая дорожка JKEHER JK 7300 – 2 шт. |
| 9.4 | Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 1 шт. |
| 9.5 | Велотренажер JKEHER 3920 – 2 шт. |
| 9.6 | 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 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. |