

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 08.05.2021 18:03:01

Уникальный программный ключ:

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f7c4440ca05

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
(СамГУПС)**

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) **2015**
актуализирована по программе **2020**

Кафедра	Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины
Специальность	23.05.05 «Система обеспечения движения поездов»
Специализация	Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте
Квалификация	инженер путей сообщения
Форма обучения	заочная
Объем дисциплины	3 ЗЕТ

Саратов 2020

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

1.1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда. Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.

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

ОК-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

Уровень 1 (базовый)	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
---------------------	--

Уровень 2 (продвинутый)	- методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание)
-------------------------	---

Уровень 3 (высокий)	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, отдыха.
---------------------	---

Уметь:

Уровень 1 (базовый)	- осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.
---------------------	---

Уровень 2 (продвинутый)	- выполнять изучаемые двигательные действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.) и вариативно использовать действия в зависимости от конкретных и практических обстоятельств.
-------------------------	--

Уровень 3 (высокий)	- составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учетом различных условий (подбор физических упражнений для разминки, утренней гимнастики, производственной гимнастики, ЛФК).
---------------------	--

Владеть:

Уровень 1 (базовый)	- системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
---------------------	--

Уровень 2 (продвинутый)	- физкультурно-оздоровительными технологиями для организации самостоятельных занятий по физической культуре; - системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
-------------------------	--

Уровень 3 (высокий)	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП); - системой физических упражнений и техникой их выполнения на высоком уровне.
---------------------	---

1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

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 занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

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.В.07.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК-13
2.2 Предшествующие дисциплины		
2.3 Осваиваемые параллельно дисциплины		
Б1.Б.05	Физическая культура	ОК-13
3.1 Объем дисциплины (модуля)		328ч.

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

Вид занятий													Итого	
	1		2		3		4		5		уп	рпд		
	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд	уп	рпд				
Контактная работа:	2	2	2	2	2	2					6	6		
<i>Лекции</i>	2	2	2	2	2	2					6	6		
<i>Лабораторные</i>														
<i>Практические</i>														
<i>Консультации</i>														
<i>Инд. работа</i>														
Контроль	1	1	1	1	1	1					3	3		
Сам. работа	105	105	105	105	109	109					319	319		
Итого	108	108	108	108	112	112					328	328		

3.3. Формы контроля

	Семестр/ курс
Экзамен	
Зачет	1,2,3
Курсовой проект	
Курсовая работа	
Контрольная работа	
Реферат/эссе	
РГР	

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	Итера к. часы	Форма занятия
	Раздел 1. Настольный теннис							
	История развития. Основы методики обучения техники игры.	Практ	1	54	ОК-13	Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 М 1 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 2. Футбол							
	История возникновения и развития футбола. Правила, организация и проведение соревнований по футболу.	Практ	1	54	ОК-13	Л.1.3 Л2.1 М 2 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 3. Волейбол							
	История развития. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по	Практ	2	108	ОК-13	Л1.3 Л2.1 М 1		

	волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Техничко-тактическая подготовка в волейболе.					Э1 Э2 Э3		
	Раздел 4 Баскетбол							
	История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе. Гигиена занятий физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе.	Практ	3	108	ОК-13	Л1.2 Л2.1 Л2.2 М 1 М 2 Э1 Э2 Э3		

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

ОК-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы освоения компетенций контролируются посредством текущего контроля и промежуточной аттестации.

Этапы освоения компетенций контролируются посредством текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль освоения компетенций на всех этапах: тесты в системе "MOODLE" по разделам программы (ТМ).

Промежуточная аттестация: зачет

Матрица оценки результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели оценивания компетенций)	Оценочные средства/формы контроля	
		ТМ	Зачет
ОК-13:	Знает (см. п. 1.2 РПД)	+	+
	Умеет (см. п. 1.2 РПД)	+	+
	Владеет (см. п. 1.2 РПД)	+	+

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Критерии формирования оценок выполнению тестовых заданий в системе "MOODLE"

Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося. Тестовые задания составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные). 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 «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал менее 40 баллов

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

Зачет - форма промежуточной аттестации по дисциплине, позволяющая оценить результаты обучения и уровень сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины.

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
отлично	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний
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
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.
неудовлетворительно	компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении знаний и практических умений, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

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

Перечень оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» (форма обучения - заочная).

Комплект материалов содержит: фонд тестовых заданий по разделам программы.

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Контроль производится в тестовой системе "MOODLE".

Тестовые задания составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные).

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 «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал менее 40 баллов

Оценка «зачтено» соответствует критериям оценок от «отлично» до «удовлетворительно».

Оценка «не зачтено» соответствует критерию оценки «неудовлетворительно».

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	А. Г. Манукян И.А. Васельцова А.Б. Бродецкий	Мини-футбол в вузе: учебно-методическое пособие	Самара: СамГУПС, 2016	23, есть электронная копия в локальной сети вуза
Л1.2	А. А. Стрельников	Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студ. вузов	Самара: СамГУПС, 2008	ЭБС Библиотех
Л1.3	Васельцова И. А.	Спортивные игры в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся транспортного вуза: учебное пособие для вузов железнодорожного транспорта	Самара: СамГУПС, 2014	э.и в локальной сети вуза

Л.1.4	Виленский М.Я. под ред. и др.	Физическая культура: учебник для студентов вузов [Текст] / Виленский М.Я. под ред. и др. - 423 с.	Москва :КноРус, 2016	ЭБС BOOK.RU https://www.book.ru/book/918665
-------	-------------------------------	---	----------------------	--

6.1.2 Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата.	Москва: Юрайт, 2014	48
Л2.2	Черкасова Л. Н.	Организация физического воспитания студентов с учетом их запросов и потребностей: учеб.пособие для вузов	Самара: СамГУПС, 2007	ЭБС Библиотех

6.2 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
М 1	Михайлова О. Н. Буданов А. Б.	Методы тестирования физического и социального здоровья студентов СамГУПС: электронное издание: методический материал	Самара: СамГУПС, 2014	э.и в локальной сети вуза
М 2	Черкасова Л. Н.	Методика общей и специальной физической подготовки студентов технических вузов (на примере баскетбола): метод.указ.	Самара: СамГУПС, 2008	47

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

	Наименование ресурса	Эл.адрес
Э1	Российская государственная библиотека	http://www.nlr.ru
Э2	Спорт и личность: опыт социального анализа	http://elibrary.ru/item.asp?id=9916929
Э2	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тестовые задания для оценки знаний по теоретическому курсу составлены в закрытой форме с выборочными вариантами ответов (один из которых правильный, а остальные неверные или неполные).

За каждый правильный, полный ответ засчитывается 1 балл.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме.

Реферат обязательно должен содержать статистические данные, подтверждающие описываемые явления, а также данные современных научных 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, аргументирование, отвечать на вопросы.

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 проведения промежуточного контроля: компьютерная тестовая система "MOODLE" http://do.samgups.ru/moodle/
8.1.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования. Режим доступа: http://elibrary.ru

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

9.1	Учебные аудитории
9.2	Компьютерный класс