

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 29.05.2023 17:42:32  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

## **Физическая культура и спорт** **рабочая программа дисциплины (модуля)<sup>1</sup>**

Закреплена за	<b>Общеобразовательные дисциплины</b>
Учебный план	<b>38.03.02-21-1-МЗб-оз .plz (ОрИПС)</b> <b>Направление подготовки 38.03.02 «Организация и управление в учреждениях здравоохранения»</b>
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очно-заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Вид занятий	Итого					
	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции			8	8	8	8
Практические	8	8	8	8	16	16
Контактная работа	8	8	16	16	44	34
Сам. работа	27,75	27,75	19,75	19,75	47,5	47,5
Контроль	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(  
*К.п.н. Ярцев А..А.*

**Оренбург**

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП). Сведения об актуализации ОПОП вносятся в лист актуализации ОПОП.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	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.
1.2	<b>Задачи данной дисциплины:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;</li> <li>- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li> <li>- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;</li> <li>- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;</li> <li>- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.</li> </ul>
1.3	При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).
<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
УК-7.1. Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки	
<b>Знать:</b>	
<b>Уровень 1</b>	методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и средства физической культуры для лиц направленной
<b>Уровень 2</b>	методику составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с профессиональной, оздоровительной, рекреационной направленностью
<b>Уровень 3</b>	специфические требования к прикладной подготовленности специалистов, присущие определенной профессии, с учетом специфики объекта труда, обобщенных трудовых функций, свойственных специалисту определенной квалификации
<b>Уметь:</b>	
<b>Уровень 1</b>	формировать и развивать навыки самодиагностики, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения
<b>Уровень 2</b>	формировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
<b>Уровень 3</b>	развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия
<b>Владеть:</b>	
<b>Уровень 1</b>	методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП)

<b>Уровень 2</b>	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем
<b>Уровень 3</b>	этическими нормами и правилами принятыми в обществе и различных социальных группах
УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма	
<b>Знать:</b>	
<b>Уровень 1</b>	базовые способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Уровень 2</b>	ключевые способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Уровень 3</b>	основные способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Уметь:</b>	
<b>Уровень 1</b>	формировать и развивать способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Уровень 2</b>	формировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Уровень 3</b>	развивать способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Владеть:</b>	
<b>Уровень 1</b>	методикой применения способов оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Уровень 2</b>	необходимыми психофизическими предпосылками для способов оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
<b>Уровень 3</b>	этическими нормами и правилами оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Знать:</b>	
<b>Уровень 1</b>	базовые нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<b>Уровень 2</b>	ключевые нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Уровень 3</b>	основные нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Уметь:</b>				
<b>Уровень 1</b>	формировать и развивать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Уровень 2</b>	формировать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Уровень 3</b>	анализировать нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Владеть:</b>				
<b>Уровень 1</b>	методикой применения норм здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Уровень 2</b>	необходимыми психофизическими предпосылками для норм здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Уровень 3</b>	этическими правилами норм здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>В форме ПП</b>
	<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b>			
<b>1.1</b>	Тема 1. История физической культуры и спорта. История кафедры «Физическое воспитание» Вашего университета. (Пр)	1	1	0
<b>1.2</b>	Тема 2. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура. (Пр)	1	1	0
<b>1.3</b>	Тема 3. Ваш университет – территория здорового образа жизни». (Пр)	1	1	0
<b>1.4</b>	Тема 4. Основные понятия, определения. (Пр)	1	1	
<b>1.5</b>	Тема 5. Современные представления о здоровом образе жизни. (Пр)	1	1	
<b>1.6</b>	Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры. (Пр)	1	1	
<b>1.7</b>	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (Пр)	1	1	
<b>1.8</b>	Тема 8. Современные направления физической активности. (ЛПр)	1	1	
	<b>Раздел II. Практический раздел.</b>			
<b>1.9</b>	Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП). (ЛПр)	2	4	
<b>1.10</b>	Тема 10. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП). (ЛПр.)	2	4	

1.11	Тема 11. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП). (ЛПР)	2	8	
2	Зачет по дисциплине	1,2		0
<b>4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>				
<b>4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю</b>				
Формы текущего контроля: тестирование, дискуссия.				
<b>4.2. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации</b>				
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины				
<b>5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>5.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>5.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во Эл. адрес
Л 1.1	Филиппов, С. С.	Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с.	1 Электронное издание <a href="http://biblio-online.ru/bcode/448324">http://biblio-online.ru/bcode/448324</a>
Л 1.2	Бегидова, Т. П.	Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп.	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.	1 Электронное издание <a href="http://biblio-online.ru/bcode/454085">http://biblio-online.ru/bcode/454085</a>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во Эл. адрес
Л2.1	Письменский, И. А.	Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов.	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.	1 Электронное издание <a href="http://biblio-online.ru/bcode/467588">http://biblio-online.ru/bcode/467588</a>
<b>5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения</b>				
5.2.1.1	Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)			
5.2.1.2	Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)			
5.2.1.3	Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI			
5.2.1.4	Microsoft Windows 7/8.1 Professional			
5.2.1.5	Сервисы ЭИОС ОрИПС			
5.2.1.6	AutoCAD			
5.2.1.7	WinMashine 2010™ (v 10.1),			
5.2.1.8	КОМПАС-3D			
<b>5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
5.2.2.1	СПС «Консультант Плюс»			
5.2.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU			
5.2.2.3	ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ)			

5.2.2.4	ЭБС издательства "Лань"
5.2.2.5	ЭБС BOOK.RU
5.2.2.6	ЭБС «Юрайт»
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>6.1 При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями</b>	
6.1.1	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.
6.1.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). Помещение для самостоятельной работы.
<b>6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ</b>	
6.2.1	Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.
6.2.2	Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).