

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 21.05.2021 08:07:00
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 (мед.гр.)

рабочая программа дисциплины (модуля)¹

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 23.05.04-20-12-(ЭЖД) -ОрИПСplz_plx
Специальность:23.05.04 Эксплуатация железных дорог
«Магистральный транспорт»

Квалификация **специалист**

Формаобучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Курс <Семестр> | 1 | | Итого | |
|-------------------------------|------|------|-------|------|
| | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | - | - | - | - |
| Контактные часы на аттестацию | 0,9 | 0,9 | 0,9 | 0,9 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контактная работа | 4.9 | 4.9 | 4.9 | 4.9 |
| Контроль | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| Сам. работа | 65,6 | 65,6 | 65,6 | 65,6 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

к.п.н., *Архипов А.А.*

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

Оренбург

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
|--|--|----------------|-------|------------|
| 1.1 | Целью является формирование компетенций, указанных в п. 2. в части результатов обучения (знаний, умений, навыков). | | | |
| 1.2 | Основной задачей 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. | | | |
| | | | | |
| 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | | |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции | | | | |
| УК-7.1. | Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки | | | |
| 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 | | | |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | В форме ПП |
| 1.1 | Методологический аппарат физической культуры. Лекция | 1 | 0,5 | 0 |
| 1.2 | Методологический аппарат физической культуры. Лекция | 1 | 0,5 | 0 |
| 1.3 | Основные принципы физической культуры Лекция | 1 | 0,5 | 0 |
| 1.4 | Основные средства и методы физической культуры Лекция | 1 | 0,5 | 0 |
| | Подготовка к лекциям, зачету. выполнение реферата / Ср./ | 1 | 32,6 | 0 |
| | Сдача зачет, реферата. | 1 | 0,65 | 0 |
| | | | | |

| | | | | |
|-----|--|---|------|---|
| 1.5 | Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание Лекция | 4 | 0,5 | 0 |
| 1.6 | Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости Лекция | 4 | 0,5 | 0 |
| 1.7 | Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей Лекция | 4 | 0,5 | 0 |
| 1.8 | Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика Лекция | 4 | 0,5 | 0 |
| 1.9 | Контроль | 4 | 1 | 0 |
| | Подготовка зачету, / Ср./ | 4 | 33 | 0 |
| | Сдача зачета. | 4 | 0,25 | 0 |

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Кол-во | Эл. адрес |
|------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|---|
| Л1.1 | В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. | Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник. | Москва :КноРус, 2017. — 256 с. | 1 Электронное издание | https://www.book.ru/book/932718 |
| Л1.2 | Барчуков И.С. | Физическая культура: методики практического обучения : учебник. | Москва: КноРус, 2017. — 297 с. | 1 Электронное издание | https://www.book.ru/book/919549 |

5.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Кол-во | Эл. адрес |
|------|----------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|---|
| Л2.1 | Бишаева А.А. | Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие. | Москва :КноРус, 2017. — 299 с. | 1 Электронное издание | https://www.book.ru/book/920786 |
| Л2.3 | М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. | Физическая культура: учебник. | Москва :КноРус, 2016. — 214 с. | 1 Электронное издание | https://www.book.ru/book/918665 |

5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

| | |
|---------|---|
| 5.3.1.1 | Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) |
| 5.3.1.2 | Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) |
| 5.3.1.3 | Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI |

| | |
|--|--|
| 5.3.1.4 | Microsoft Windows 7/8.1 Professional |
| 5.3.1.5 | Сервисы ЭИОС ОриПС |
| 5.3.1.6 | AutoCAD |
| 5.3.1.7 | WinMashine 2010" (v 10.1), |
| 5.3.1.8 | КОМПАС-3D |
| 5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | |
| 5.3.2.1 | СПС «Консультант Плюс» |
| 5.3.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
| 5.3.2.3 | ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) |
| 5.3.2.4 | ЭБС издательства "Лань" |
| 5.3.2.5 | ЭБС BOOK.RU |
| 5.3.2.6 | ЭБС «Юрайт» |
| 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
| 6.1 | Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью, и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |
| 6.2 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета |
| 6.3 | Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования |