

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 21.05.2021 08:07:10  
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 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.*

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

## Оренбург

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
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.			
<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>				
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			
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
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	<a href="https://www.book.ru/book/932718">https://www.book.ru/book/932718</a>
Л1.2	Барчуков И.С.	Физическая культура: методики практического обучения : учебник.	Москва: КноРус, 2017. — 297 с.	1 Электронное издание	<a href="https://www.book.ru/book/919549">https://www.book.ru/book/919549</a>

##### 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	<a href="https://www.book.ru/book/920786">https://www.book.ru/book/920786</a>
Л2.3	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.	Физическая культура: учебник.	Москва :КноРус, 2016. — 214 с.	1 Электронное издание	<a href="https://www.book.ru/book/918665">https://www.book.ru/book/918665</a>

##### 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
<b>5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
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»
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
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