

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55
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)¹**

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 38.03.01-20-1-ЭУТб-ОрИПС.plz.plx
Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Распределение часов дисциплины по курсам

Вид занятий	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
Сам. работа	65,6	65,6	65,6	65,6
Контроль	1,5	1,5	1,5	1,5
Итого	72	72	72	72

Программу составила:

к.п.н., Ярцев А.А. _____

Оренбург

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины являются 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	Задачами дисциплины 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.
1.3	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).

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
Уметь:	
Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
Владеть:	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	В форме III
	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)			
1.1	Тема 1. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка. <i>Задание 1.</i> Оценка физической деятельности человека. <i>Задание 2.</i> Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.	1	0,5	0

	Задание 3. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам./Лекция			
2.	Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека			
2.1	Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма. Задание 1. Оценка силы нервных процессов. Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Задание 3. Оценка показателей кровообращения Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственны, социальным и др.). Задание 5. Оценка функций систем дыхания./Лекция	1	0,5	0
3.	Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека			
3.1	Тема 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. /Лекция	1	0,5	0
4.	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов			
4.1	Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов. Задание 1. Измерение 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./Лекция	1	0,5	0
5.	Раздел 5. Теоретический			
5.1	Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья./Лекция	1	0,5	0
5.2	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности./Лекция	1	0,5	0
5.3	Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лекция	1	0,5	0
6.	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, умений и навыков (разрабатываются комплексы упражнений на основе анализа производственной деятельности и наиболее часто встречающихся затруднений в процессе прохождения производственной практики)./ Лекция	1	0,5	0
6.2	Самостоятельная работа	1	65,6	0
6.3	Зачет по дисциплине (2) (Реферат)	1	2,4	0
	Итого	1	72	0

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

Тестирование, дискуссия

4.2. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

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	Бегидова, Т. П.	Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.	1 Электронное издание	http://biblio-online.ru/code/454085
Л1.2	Филиппов, С. С.	Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 234 с.	1 Электронное издание	http://biblio-online.ru/code/448324
Л1.3	Муллер А. Б.	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.	1 Электронное издание	http://biblio-online.ru/code/449973

5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Письменский, И. А.	Физическая культура : учебник для вузов	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.	1 Электронное издание	http://biblio-online.ru/code/467588
Л2.2	Виленский, М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие	Москва : КноРус, 2021. — 239 с.	1 Электронное издание	https://book.ru/book/936273

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 При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями

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 лекционных, 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.
6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ	
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).