

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 (мед группа)** **рабочая программа дисциплины (модуля)<sup>1</sup>**

Закреплена за **Общеобразовательные дисциплины**  
Учебный план **Направление подготовки 27.03.05 «Инноватика» Управление инновациями**

Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

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

Вид занятий	Итого			
	уп	рп	уп	рп
Лекции			18	18
Практические	36	36	14	14
Контактные часы на аттестацию				
Итого ауд.	36	36	32	32
Контактная работа				
Сам. работа			4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*Доцент кафедры "Общеобразовательные дисциплины" 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
1.2	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. .
1.3	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>	
<b>ОК-8:</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Знать:</b>	
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.
<b>Уметь:</b>	
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
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического
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.
<b>ОК – 9:</b> Способностью использовать приемы оказания первой помощи и методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Уровень 2	- методика овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Уровень 3	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям труда, отдыха.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.
Уровень 2	- выполнять изучаемые двигательные действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и

Уровень 3	- составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учетом различных условий (подбор физических упражнений для
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 2	- физкультурно-оздоровительными технологиями для организации самостоятельных занятий по физической культуре;
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);

<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. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)</b>			
1.1	<b>Тема 1.</b> Общие требования к проведению методико-практических занятий. Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений.	4	2	0
1.2	<b>Тема 2.</b> 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. <i>Задание 3.</i> Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.	4	4	0
	<b>Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека</b>			0
2.1	<b>Тема1.</b> Оценка показателей функциональных систем организма. <i>Задание 1.</i> Оценка силы нервных процессов. <i>Задание 2.</i> Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). <i>Задание 3.</i> Оценка показателей кровообращения <i>Задание 4.</i> Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственные, социальным и др.). <i>Задание 5.</i> Оценка функций систем дыхания.	4	4	0
2.2	<b>Тема 2.</b> Оценка физического развития человека <i>Задание 1.</i> Расчет соматометрических индексов.	4	2	0
2.3	<b>Тема 3.</b> Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма. <i>Задание 1.</i> Исследование типа телосложения, осанки. <i>Задание 2.</i> Оценка пропорциональности телосложения.	4	2	0
	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека</b>			0
3.1	<b>Тема 1.</b> Количественная оценка уровня соматического здоровья. <i>Задание 1.</i> Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. <i>Задание 2.</i> Осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.	4	8	0
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b>			
4.1	<b>Тема 1.</b> Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов. <i>Задание 1.</i> Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект. <i>Задание 2.</i> Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации). <i>Задание 3.</i> Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости	4	8	0

	мышления.			
4.2	<b>Тема 2.</b> Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности. <i>Задание 1.</i> Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоноустойчивости.	4	6	0
<b>Раздел 5. Теоретический</b>				
5.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4	2	0
5.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	4	2	0
5.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	0
5.4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	0
5.5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4	2	0
5.6	Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.	4	2	0
5.7	Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	0
5.8	Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	2	0
5.9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4	2	0
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>				
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). 3. Сдача контрольных нормативов.	4	14	0
<b>Самостоятельная работа</b>		4	4	0
<b>Зачет</b>		3		0
<b>Зачет</b>		4		0

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

*Практические занятия*

##### 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 / 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/454">http://biblio-online.ru/bcode/454</a>
Л1.2	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/448">http://biblio-online.ru/bcode/448</a>
Л1.3	А. Б. Муллер	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / [и др.] :	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.	1 электронное издание	<a href="http://biblio-online.ru/bcode/449">http://biblio-online.ru/bcode/449</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. — (Высшее образование).	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с.	1 электронное издание	<a href="http://biblio-online.ru/bcode/467">http://biblio-online.ru/bcode/467</a>
	Стриханов, М. Н.	Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд.	Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 160 с.	1 электронное издание	<a href="http://biblio-online.ru/bcode/454861">http://biblio-online.ru/bcode/454861</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

### **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 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. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

### **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).