

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
для медицинской группы**

рабочая программа дисциплины (модуля)¹

| | |
|------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | Общеобразовательные дисциплины |
| Учебный план | 23.05.03-20-34-(ПСЖДв)-ОрИПС.plz.plx Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Локомотивы, Вагоны, Электрический транспорт железных дорог |
| Квалификация | Инженер путей сообщения, специалист |
| Форма обучения | заочная |
| Общая трудоемкость | 4 ЗЕТ |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Вид занятий | Итого | | | |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | | | | |
| Контактные часы на | 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 |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | | | | |

Программу составил(и):

К.п.н., доцент кафедры «Общеобразовательные дисциплины» *Ярцев А.А.*

Оренбург

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| 1.1 | Создание для студента устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, укреплению здоровья, устранению функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, приобретение личного опыта творческого использования разнообразных средств физической культуры; достижение оптимального уровня психофизической подготовленности, необходимого для социальной и профессиональной адаптации |
| 1.2 | Задачи: освоить методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП); |
| 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-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | взаимосвязи физической культуры с физиологией, педагогикой, психологией, философией, медициной, эргономикой, гигиеной; об обязательных для изучения модулях и разделах и возможности выбора «своего пути» ; о базовых родах деятельности и функциях реализуемых в них средствами физической культуры; о разнообразии и многокомпонентности ценностей физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные; |
| Уровень 2 | социально-биологические основы физической культуры; методы оценки и коррекции телосложения; самоконтроля состояния здоровья и физического развития; самооценки специальной (профессиональной и спортивной) физической подготовленности; методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые во время занятий физической культурой и спортом |
| Уровень 3 | основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (формы труда специалистов, режим труда и отдыха, динамику работоспособности; особенности психофизического воздействия на организм условий, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности), динамику профессионального утомления для целенаправленного использования средств физической культуры спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности действия поражающих факторов ЧС |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | управлять актами мышления, направленными на анализ и синтез движений осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД формировать и развивать навыки самодиагностике, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения |
| Уровень 2 | 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 |

| | |
|-----------------|--|
| Уровень 3 | владеть навыками целеполагания (перспективные и ближайшие), самоопределения в физической культуре, формирование и осознание ведущих мотивов физкультурной деятельности проектировать модель профессиональной деятельности в соответствии с объективными условиями, индивидуальными особенностями, потребностями и мотивами на основе анализа условий профессиональной деятельности проектировать, моделировать пространство профессиональной деятельности на основе базовых и прикладных знаний и умений осваивать рекреативные, оздоровительные, профилактические, лечебные и другие технологии с целью освоения функций базовых родов деятельности |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП) |
| Уровень 2 | необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем |
| Уровень 3 | методикой проектирования и моделирования пространства профессиональной деятельности, с учетом профессионально значимых психофизических качеств и динамикой профзаболеваний |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | В форме ПП |
|-------------|--|----------------|-------|------------|
| 1.1 | Методологический аппарат адаптивной физической культуры | 1 | 1 | |
| 1.2 | Структура рекреационной физической культуры и ее характеристика | 1 | 1 | 0 |
| 1.3 | Основные принципы адаптивной физической культуры | 2 | 1 | 0 |
| 1.4 | Основные средства и методы АФК и рекреационной физической культуры | 2 | 1 | 0 |
| | Подготовка к учебным занятиям | | | |
| 3.1 | Подготовка к лекционным занятиям | 1,2 | 16,4 | |
| 3.2 | Подготовка к практическим занятиям | 1,2 | 16,4 | |
| 3.3 | Подготовка к лабораторным работам | 1,2 | 16,4 | |
| 3.5 | Выполнение контрольной работы | 1,2 | 16,4 | |
| | Итого | | 72 | |

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

Дискуссия, тестирование

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 | Письменский, И. А. | . Физическая культура : учебник для вузов | / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL | 1 Электронное издание | : http://biblioteka-online.ru/code/467588 |
| 5.1.2. Дополнительная литература | | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Кол-во | Эл. адрес |
| Л2.1 | Бегидова, Т. П | . Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов [сайт]. — URL: | / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534- 07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт | 1 Электронное издание | http://biblioteka-online.ru/code/454085 |
| 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). |