

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
Уникальный идентификатор:  
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 23.05.05-20-12-СОДПа.plz.plx  
Специальность 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов  
Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте

Квалификация **специалист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий				
	УП	РП	УП	РП
<b>Контактная работа:</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>	<b>4,9</b>
<i>Лекции</i>	4	4	4	4
<i>КА</i>	0,4	0,4	0,4	0,4
<i>КЭ</i>	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Контроль</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>
<b>Сам. работа</b>	<b>65,6</b>	<b>65,6</b>	<b>65,6</b>	<b>65,6</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

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.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- 1.1. Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности, достижение общей физической подготовленности
- 1.2. Задачи: формирование 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.
- 1.3. 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)

#### УК-7.1 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.

Код и наименование индикатора достижения компетенции

УК -7.1.1.	Знает определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека.
УК -7.1.2.	Способен идентифицировать и анализировать социально-биологические и методические основы физического воспитания.
УК -7.1.3.	Владеет навыками укрепления здоровья, 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.

Код и наименование индикатора достижения компетенции

УК -7.2.1.	Знает основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека.
УК -7.2.2.	Способен выбрать способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья.
УК -7.2.3.	Владеет опытом 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
<b>Раздел 1 Теоретическая подготовка</b>					
1.1	Методологический аппарат физической культуры	Лекция	1	0,5	0
1.2	Структура физической культуры и ее характеристика	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
1.5	Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание	Лекция	1	0,5	0
1.6	Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости	Лекция	1	0,5	0
1.7	Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей	Лекция	1	0,5	0
1.8	Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика	Лекция	1	0,5	0
2	Зачет, Реф.		1	0,9	

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

тестирование после лекций

##### 4.1. 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	Заплатина, О. А.	Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатина. — Текст : электронный //	Кемерово : КузГТУ имени Т.Ф. Горбачева, 2015. — 190 с. — ISBN 978-5-906805-24-	1 Электронное издание	<a href="https://e.lanbook.com/book/163571">https://e.lanbook.com/book/163571</a> (дата обращения: 03.04.2021)
Л1.2	Ериков, В. М.	Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0	1 Электронное издание	<a href="https://e.lanbook.com/book/159530">https://e.lanbook.com/book/159530</a> (дата обращения: 03.04.2021). — Режим доступа:
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>					
Л2.1	Журин, А. В.	Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-5802-8.	1 Электронное издание	<a href="https://e.lanbook.com/book/156397">https://e.lanbook.com/book/156397</a> (дата обращения: 03.04.2021)

Л2.2	Леньшина, М. В.	Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие	Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный	1 Электронное издание	<a href="https://elibrary.ru/entry.aspx?id=140350">https://elibrary.ru/entry.aspx?id=140350</a> (дата размещения)
------	-----------------	---	--	--------------------------	--

## 5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

### 5.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого 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

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал.  
Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.

Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

### 6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДЮТ

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.

Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).