

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 05.06.2024 17:37:50
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Общеобразовательная подготовка. Физическая культура **рабочая программа дисциплины (модуля)¹**

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 15_02_17-мо-2022 (ОРИПС) (1)
Направление подготовки, профиль 15.02.17 **Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**
Квалификация **Техник-механик**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Вид занятий | Итого | | | |
|--------------------------|-------|-----|-----|-----|
| | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 118 | 118 | 118 | 118 |
| Практические занятия | 118 | 118 | 118 | 118 |
| Консультация | - | - | - | - |
| Итого ауд. | 118 | 118 | 118 | 118 |
| Контактная работа | 118 | 118 | 118 | 118 |
| Сам. работа | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | 118 | 118 | 118 | 118 |

Программу составил(и):
к.филол.н., *Наличникова И.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 | 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 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 развитие способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, формирование навыков ЗОЖ. |
| 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 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | |
| Знать: | |
| Уровень 1 | методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и средства физической культуры для их направленной |
| Уровень 2 | методику составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с профессиональной, оздоровительной, рекреационной направленностью |
| Уровень 3 | специфические требования к прикладной подготовленности специалистов, присущие определенной профессии, с учетом специфики объекта труда, обобщенных трудовых функций, свойственных специалисту определенной квалификации |
| Уметь: | |
| Уровень 1 | формировать и развивать навыки самодиагностики, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения |
| Уровень 2 | формировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности |
| Уровень 3 | 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 |
| Владеть: | |
| Уровень 1 | методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ |
| Уровень 2 | необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем. |
| Уровень 3 | этическими нормами и правилами принятыми в обществе и различных социальных группах. |

| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
|--|--|-----------------------|--------------|------------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | В формеПП |
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт | | | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| 1.1 | Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Равномерный и переменный бег. Чередование ходьбы и бега. Обучение технике высокого и низкого старта. Прыжки в длину способом прогнувшись. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте. Упражнения на оперативное мышление, функций внимания, на развитие общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции средствами легкой атлетики. (Пр) | 4 | 4 | 0 |
| 1.2 | Медико-теоретические сведения Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж). Обучение технике метания мяча с места, с разбега. Изучение техники раздельной работы ног и рук. Выполнение подготовительных упражнений. Обучение технике спортивной ходьбы. Развитие физических качеств Используются упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. дуализм. (Пр) | 4 | 4 | 0 |
| 1.3 | Практические занятия Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега. (Пр) | 4 | 4 | 0 |
| 1.4 | Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами. Развитие физических качеств Используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. (Пр) | 4 | 4 | |
| 1.5 | Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки (“шаги”, “скачки”, прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. (Пр) | 4 | 4 | |
| 1.6 | Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки (Пр) | 4 | 2 | |
| 1.7 | Специальная физическая подготовка волейболистов. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста. Техника выполнения перемещений | 4 | 2 | |

| | | | | |
|-------------|---|---|---|--|
| | волейболистов. Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. Техника выполнения подач сверху, снизу. Обучение и совершенствование технике нападающего удара. Комбинированные техники защиты и нападений. Воспитание специальных физических качеств волейболистов (Пр) | | | |
| 1.8 | Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фит-кросса. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз 1-3 степени, плоскостопие и другие заболевания). Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи. Противопоказания занятий лечебным плаванием. Общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином. Плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем. Специально-физическая подготовка пловцов, специально-физические упражнения на берегу(Пр) | 4 | 2 | |
| 1.9 | Ритмическая и атлетическая гимнастики. Предупреждение и устранение дефектов осанки. Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Релаксационная тренировка, аутогенная тренировка. Практические знания. Обучение технике выполнения ОРУ с различным спортивным инвентарем, под счет, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. (Пр) | 4 | 2 | |
| 1.10 | Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Практические занятия. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. (Пр,) | 6 | 4 | |
| 1.11 | Краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Отработка технических приёмов игры в теннис: стойки (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя), способы передвижения: бесшажный, шаги, прыжки, рывки, способы держания ракетки: горизонтальная (европейская) и вертикальная (азиатская). (Пр) | 6 | 6 | |
| 1.12 | Техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. Специальная физическая подготовка теннисистов. Специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка. Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра (Пр) | 6 | 6 | |
| 1.13 | Методологический аппарат физической культуры (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.14 | Структура физической культуры и ее характеристика (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.15 | Основные принципы физической культуры (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.16 | Основные средства и методы физической культуры (Пр) | 6 | 2 | |

| | | | | |
|------|---|-----|-----|---|
| 1.17 | Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.18 | Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.19 | Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.20 | Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.21 | Тема 9. Особенности методики воспитания выносливости (Пр) | 6 | 2 | |
| 1.1 | Методологический аппарат физической культуры. Лекция | 6 | 2 | 0 |
| 1.2 | Структура физической культуры и ее характеристика Лекция | 6 | 2 | 0 |
| 1.3 | Зачет | 4,6 | 1,5 | 0 |
| | Самостоятельная работа | | 3,5 | |

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 | Бегидова Т. П. | Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | 1 Электронное издание | http://biblio-online.ru/bcode/454085 |
| Л1.2 | Филиппов С. С. | Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | 1 Электронное издание | http://biblio-online.ru/bcode/448324 |
| Л1.3 | Муллер А.Б. | Физическая культура : учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | 1 Электронное издание | http://biblio-online.ru/bcode/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: Юрайт, 2020 | 1 Электронное издание | http://biblio-online.ru/bcode/467588 |

| | | | | | |
|------|-----------------|---|---------------------|--------------------------|---|
| Л2.2 | Стриханов М. Н. | Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие | Москва: Юрайт, 2020 | 1 Электронное издание | http://bibli-online.ru/bcode/454861 |
|------|-----------------|---|---------------------|--------------------------|---|

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 | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное). |
| 6.2 | 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). |
| 6.3 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета. |
| 6.4 | Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. |