

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 05.06.2024 13:00:32  
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)<sup>1</sup>**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Закреплена за      | <b>Общеобразовательные дисциплины</b>   |
| Учебный план       | <b>15.02.18 ТЭ и ОРП-ОрИПС.plm.plx</b><br><b>Специальность среднего профессионального образования 15.02.18</b><br><b>«Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)»</b> |
| Квалификация       | <b>техник</b>   |
| Форма обучения     | <b>очная</b>  |
| Общая трудоемкость |   |

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

| Вид занятий                   | Итого |     |     |     |
|-------------------------------|-------|-----|-----|-----|
|                               | УП    | РП  | УП  | РП  |
| Лекции                        | 4     | 4   | 4   | 4   |
| Практические                  | 113   | 113 | 113 | 113 |
| Контактные часы на аттестацию |       |     |     |     |
| Итого ауд.                    |       |     |     |     |
| Контактная работа             |       |     |     |     |
| Сам. работа                   |       |     |     |     |
| Контроль                      | 2     | 2   | 2   | 2   |
| Итого                         | 119   | 119 | 119 | 119 |

Программу составил(и):

<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  | 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, |  |  |                |       |            |
| 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)   |   |  |  |                |       |            |
| <b>ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</b> |   |  |  |                |       |            |
| <b>Знать:</b>  |   |  |  |                |       |            |
| Уровень 1  | - понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины);<br>- методы оценивания уровня двигательной активности.  |  |  |                |       |            |
| Уровень 2  | - фактический материал лекционного курса;<br>- антропометрические методы для оценки физического развития человека.  |  |  |                |       |            |
| Уровень 3  | - фактический материал лекционного курса;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.  |  |  |                |       |            |
| <b>Уметь:</b>  |   |  |  |                |       |            |
| Уровень 1  | - устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале;<br>- 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.  |  |  |                |       |            |
| <b>Владеть:</b>  |   |  |  |                |       |            |
| 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 ШП |

|  |   |          |                   |                  |
|--|---|----------|-------------------|------------------|
|  | <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)</b>   |          |                   |                  |
| 1  | <b>Тема 1.</b> Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.<br><i>Задание 1.</i> Оценка физической деятельности человека.<br><i>Задание 2.</i> Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.<br><i>Задание 3.</i> Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам./Лекция   |          | 14                |                  |
| 2  | <b>Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека</b>  |          |                   |                  |
| 3  | <b>Тема1.</b> Оценка показателей функциональных систем организма.<br><i>Задание 1.</i> Оценка силы нервных процессов.<br><i>Задание 2.</i> Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС).<br><i>Задание 3.</i> Оценка показателей кровообращения<br><i>Задание 4.</i> Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.).<br><i>Задание 5.</i> Оценка функций систем дыхания./Лекция |          | 14                |                  |
| 4  | <b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека</b>   |          |                   |                  |
| 5  | <b>Тема 1.</b> Количественная оценка уровня соматического здоровья.<br><i>Задание 1.</i> Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида.<br><i>Задание 2.</i> Осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни. /Лекция  |          | 14                |                  |
| 6  | <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b>   |          |                   |                  |
| 7  | <b>Тема 1.</b> Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов.<br><i>Задание 1.</i> Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.<br><i>Задание 2.</i> Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).<br><i>Задание 3.</i> Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления./Лекция   |          | 14                |                  |
| 8  | <b>Раздел 5. Теоретический</b>  |          |                   |                  |
|  | Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья./Лекция  |          | 14                |                  |
|  | Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности./Лекция  |          | 14                |                  |
|  | Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лекция   |          | 14                |                  |
|  | <b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>  |          |                   |                  |
|  | 1. Освоение комплекса упражнений на реакцию с применением различных сигналов, направленных на звуковое и зрительное восприятие;<br>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  |          | 15                |                  |
| 9  | Дифференцированный зачет  |          |                   | 0                |
| <b>4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>   |   |          |                   |                  |
| <b>4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю</b>  |   |          |                   |                  |
| Формы текущего контроля: тестирование, дискуссия.  |   |          |                   |                  |
| <b>4.2. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации</b>   |   |          |                   |                  |
| Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины |   |          |                   |                  |
| <b>5.1.1. Основная литература</b>  |   |          |                   |                  |
|  | Авторы, составители   | Заглавие | Издательство, год | Кол-во Эл. адрес |

|       |                 |   |  |                          |   |
|-------|-----------------|---|--|--------------------------|---|
| Л 1.1 | Бегидова, Т. П. | Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов | Москва :<br>Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. | 1<br>Электронное издание | <a href="http://biblio-online.ru/bcode/454085">http://biblio-online.ru/bcode/454085</a> |
| Л 1.2 | Филиппов, С. С. | Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов       | Москва :<br>Издательство Юрайт, 2020. — 234 с. | 1<br>Электронное издание | <a href="http://biblio-online.ru/bcode/448324">http://biblio-online.ru/bcode/448324</a> |

#### 5.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год                  | Кол-во                   | Эл. адрес   |
|------|---------------------|---|------------------------------------|--------------------------|---|
| Л2.1 | Виленский, М.Я.     | Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие | Москва :<br>КноРус, 2021. — 239 с. | 1<br>Электронное издание | <a href="https://book.ru/book/936273">https://book.ru/book/936273</a> |

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

#### 5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

|         |   |
|---------|---|
| 5.2.1.1 | Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) |
| 5.2.1.2 | Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)      |
| 5.2.1.3 | Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI  |
| 5.2.1.4 | Microsoft Windows 7/8.1 Professional  |
| 5.2.1.5 | Сервисы ЭИОС ОрИПС  |
| 5.2.1.6 | AutoCAD   |
| 5.2.1.7 | WinMashine 2010" (v 10.1),  |
| 5.2.1.8 | КОМПАС-3D   |

#### 5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

|         |   |
|---------|---|
| 5.2.2.1 | СПС «Консультант Плюс»  |
| 5.2.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  |
| 5.2.2.3 | ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) |
| 5.2.2.4 | ЭБС издательства "Лань"   |
| 5.2.2.5 | ЭБС BOOK.RU   |
| 5.2.2.6 | 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. |
| <b>6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ</b> |   |
| 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).   |