

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

Дата подписания: 20.06.2023 09:43:17

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

## **Физическая культура и спорт**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ

Направленность (профиль) Электроснабжение железных дорог

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

зачеты 1

#### **Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс                            | 1    |      | Итого |      |
|---------------------------------|------|------|-------|------|
|                                 | УП   | РП   |       |      |
| Лекции                          | 4    | 4    | 4     | 4    |
| Конт. ч. на аттест.             | 0,4  | 0,4  | 0,4   | 0,4  |
| Конт. ч. на аттест. в период ЭС | 0,5  | 0,5  | 0,5   | 0,5  |
| 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 |
| Часы на контроль                | 1,5  | 1,5  | 1,5   | 1,5  |
| Итого                           | 72   | 72   | 72    | 72   |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И. А.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 217)

составлена на основании учебного плана: 23.05.05-23-1-СОДПэ.plz.plx

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ Направленность (профиль)  
Электроснабжение железных дорог

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности. |
|-----|---|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.05 |
|-------------------|---------|

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>  |
| 3.1.1      | - социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки;   |
| 3.1.2      | - способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.  |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
| 3.2.1      | - трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.);   |
| 3.2.2      | - использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.  |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | - средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки;   |
| 3.3.2      | - методами самодиагностики, самооценки уровня физического развития, физической подготовленности, состояний функциональных систем организма; методами анализа и интерпретации диагностируемых показателей для обоснованного выбора средств физического воспитания, здоровьесбережения и профессионально-прикладной физической подготовки. |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека</b>  |                |       |            |
| 1.1         | Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий.<br>Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений.<br>/Ср/  | 1              | 2     |            |
| 1.2         | Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.<br>Задание 1. Оценка физической деятельности человека.<br>Задание 2. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.<br>Задание 3. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.<br>/Ср/ | 1              | 4     |            |
|             | <b>Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека</b>   |                |       |            |

|   |   |   |     |  |
|---|---|---|-----|--|
| 2.1   | Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма.<br>Задание 1. Оценка силы нервных процессов.<br>Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС).<br>Задание 3. Оценка показателей кровообращения<br>Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.).<br>Задание 5. Оценка функций систем дыхания.<br>/Ср/ | 1 | 4   |  |
| 2.2   | Тема 2. Оценка физического развития человека<br>Задание 1. Расчет соматометрических индексов.<br>/Ср/   | 1 | 2   |  |
| 2.3   | Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма.<br>Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки.<br>Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения.<br>/Ср/  | 1 | 2   |  |
| <b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека</b>   |   |   |     |  |
| 3.1   | Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья.<br>Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергopotенциалу индивида.<br>Задание 2. Осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.<br>/Ср/   | 1 | 6   |  |
| <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b> |   |   |     |  |
| 4.1   | Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Исследование психических процессов.<br>Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.<br>Задание 2. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).<br>Задание 3. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления.<br>/Ср/  | 1 | 8   |  |
| 4.2   | Тема 2. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности.<br>Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоноустойчивости.<br>/Ср/   | 1 | 6   |  |
| <b>Раздел 5. Теоретический</b>  |   |   |     |  |
| 5.1   | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/   | 1 | 1   |  |
| 5.2   | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/   | 1 | 1   |  |
| 5.3   | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/   | 1 | 1   |  |
| 5.4   | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Ср/  | 1 | 2   |  |
| 5.5   | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/  | 1 | 2   |  |
| 5.6   | Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. /Ср/  | 1 | 2   |  |
| 5.7   | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Ср/  | 1 | 2   |  |
| 5.8   | Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/   | 1 | 2   |  |
| 5.9   | Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/   | 1 | 1   |  |
| <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>   |   |   |     |  |
| 6.1   | Подготовка реферата /Ср/  | 1 | 8,6 |  |

|     |   |   |      |  |
|-----|---|---|------|--|
|     | <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b>  |   |      |  |
| 7.1 | Реферат /КА/  | 1 | 0,4  |  |
| 7.2 | Зачет /КЭ/  | 1 | 0,25 |  |
|     | <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов.</b>  |   |      |  |
| 8.1 | 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).<br>3. Сдача контрольных нормативов.<br>/Ср/ | 1 | 13   |  |
|     | <b>Раздел 9. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b>  |   |      |  |
| 9.1 | Зачет /КЭ/  | 1 | 0,25 |  |

### 5. 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.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год         | Эл. адрес   |
|------|---|--|---------------------------|---|
| Л1.1 | Муллер А. Б.,<br>Дядичкина Н. С.,<br>Богашенко Ю. А.,<br>Близневский А. Ю.,<br>Рябинина С. К. | Физическая культура: Учебник и практикум для вузов | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/449">https://urait.ru/bcode/449</a> |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                | Заглавие   | Издательство, год         | Эл. адрес   |
|------|------------------------------------|--|---------------------------|---|
| Л2.1 | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/454">https://urait.ru/bcode/454</a> |

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

##### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

|  |                       |
|--|-----------------------|
| 6.2.1.1  | Microsoft Office 2010 |
| 6.2.1.2  | Microsoft Office 2013 |
| <b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |                       |

|   |   |
|---|---|
| 6.2.2.1   | Профессиональные базы данных:   |
| 6.2.2.2   | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -  |
| 6.2.2.3   | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>   |
| 6.2.2.4   | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  |
| 6.2.2.5   | Информационные справочные системы:  |
| 6.2.2.6   | Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>  |
| 6.2.2.7   | Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>   |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
| 7.1   | 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).                                |
| 7.2   | 2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, 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) |
| 7.3   | 3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.   |
| 7.4   |   |