

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 08.09.2019 15:30:08  
Уникальный программный идентификатор:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

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

**Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде**

**СОГЛАСОВАНА**  
Ученым Советом филиала  
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде  
протокол от 05 марта 2019 г. № 9  
Заместитель директора филиала  
по учебной работе



\_\_\_\_\_  
Н. В. Пшениснов

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании УМС университета  
протокол от 14 марта 2019 г. № 23/3

**УТВЕРЖДЕНА**  
решением Ученого Совета СамГУПС  
протокол от 27 марта 2019 г. № 50

## **Физическая культура и спорт**

**рабочая программа дисциплины**

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль «Безопасность жизнедеятельности»

Нижний Новгород 2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

- разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от «21» марта 2016 г. № 246;
- составлена на основании учебного плана по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности»

Программу составил:  
доц., канд. пед. наук, доц.

  
\_\_\_\_\_ подписи

А.Г. Попов

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «19» января 2019 г. № 5

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф.

  
\_\_\_\_\_ подписи

И.В. Каспаров

Согласовано:  
решением учебно-методического совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «27» февраля 2019 г. № 3

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины – формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков студентов осуществляется в ходе лекционных занятий, выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студента должны быть сформированы знания, умения и навыки, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательных программ:

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	Результаты освоения учебной дисциплины
ОК-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание	<b>Знать:</b> -теории и методики физической культуры и спорта
	<b>Уметь:</b>

и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	- использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья
	<b>Владеть:</b> - компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) - понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
<b>Осваиваемая дисциплина</b>		
Б1.Б.05	Физическая культура и спорт	ОК-1
<b>Предшествующие дисциплины</b>		
	Дисциплина школьного курса «Физическая культура»	
<b>Дисциплины осваиваемые параллельно</b>		
Б1.В.21.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК-1
<b>Последующие дисциплины</b>		
Б3.Б.01	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	ОК-1

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

### 3.1. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы
		1
Общая трудоемкость дисциплины:		

- часов	72	72
- зачетных единиц	2	2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов</b>	4	4
<i>из нее аудиторные занятия, всего</i>	4	4
в т.ч. лекции	4	4
практические занятия		
<b>Промежуточная аттестация, часов по учебному плану</b>	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	66	66
Виды промежуточного контроля	За(2)	За(2)
Текущий контроль (вид, количество)		

#### **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

##### **4.1. Темы и краткое содержание курса**

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт - составляющие общей культуры общества. Ценности физической культуры. Основные понятия системы физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

##### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Внешняя среда - природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность). Биологические ритмы и работоспособность.

##### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Факторы риска и здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Индивидуально-психологические особенности личности. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, личная гигиена.

##### **Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)**

Краткая историческая справка о видах спорта. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Плавание. Лыжный спорт. Легкая атлетика. Борьба. Влияние раз-

личных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

### **Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду в современных условиях. Понятие ппфп, ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ппфп студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ппфп.

### **Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста**

Производственная физическая культура (пфк). Понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств пфк в рабочее и свободное время. Производственная физическая культура в рабочее время («производственная гимнастика»). Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт специалиста в свободное от работы время. Утренняя гигиеническая гимнастика (утг). Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **4.2. Распределение часов по темам и видам учебной работы**

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Контактная работа (Аудиторная работа)		СРС
		ЛК	ПЗ	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12			12
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	12	1		11
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	12	1		11
Тема 4. Особенности заня-	12			12

тий избранным видом спорта (системой физических упражнений)				
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	12	1		11
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	10	1		9
Зачет	2			
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>4</b>		<b>66</b>

#### **4.3. Тематика практических занятий**

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **4.4. Тематика лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### **4.5. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

#### **4.6. Тематика контрольных работ**

Учебным планом не предусмотрены.

### **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы**

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	11	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	11	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	12	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	11	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	9	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации
ИТОГО	66	

**5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов с указанием места их нахождения:**

- учебная литература – библиотека филиала и ЭБС;
- методические рекомендации по самостоятельной работе – сайт филиала.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

**Состав фонда оценочных средств**

Вид оценочных средств	Количество
<b>Текущий контроль</b>	
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрено
<b>Промежуточный контроль</b>	
Зачет	2

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

**7. Перечень основной и дополнительной литературы**

<b>7.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Под ред. М.Я. Виленского	Физическая культура: учебник для студентов вузов	Москва: КноРус, 2016. – 423 с. Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/918665">https://www.book.ru/book/918665</a>	Электронный ресурс
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие	М.: Кнорус.- 2012.-240 с.	10
Л2.2	Матвеева Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник	СПб.: Лань.- 2005. - 384 с.	1



## **8. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины**

1. Официальный сайт филиала
2. Электронная библиотечная система

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить лекционные занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачет.

Лекционные занятия составляют основу обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных вопросах. В ходе занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия, так как тематический материал взаимосвязан между собой.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы студент должен рассмотреть теоретический материал, который не выносится на занятия.

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы.

## **10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине** Учебным планом не предусмотрено.

## **11. Описание материально - технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

### **11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения**

Аудитория для проведения занятий – спортивный зал - соответствует требованиям пожарной безопасности и охраны труда по освещенности, количеству мест для студентов. Оснащена необходимым спортивным оборудованием, обеспечивающим проведение предусмотренных учебной программой занятий по дисциплине. Освещенность рабочих мест соответствует действующим СНиПам.

Оборудование: щит силовой – 1 шт., щит оргстекло 10мм цельный – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, баскетбольная, футбольная, для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные – 25 шт., гимнастическая стенка - 1 шт., мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт;

часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; витрина-доска объявлений ВДО - 1 шт; кольцо амортизированное - 2 шт; мяч волейбольный - 1 шт., спортивное универсальное электронное табло - 1 шт; стол н/т "Спонета" Германия -3 шт.

#### **11.2. Перечень лабораторного оборудования**

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

Приложение к рабочей программе

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

### 1.1. Перечень компетенций

владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) (ОК-1).

### 1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Лекционные занятия, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	ОК-1
Этап 2. Формирование умений	Лекционные занятия, самостоятельная работа студентов	ОК-1
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Лекционные занятия, самостоятельная работа студентов	ОК-1
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет	ОК-1

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### 2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции	Код компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	ОК-1	- посещение лекционных занятий; - участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии;	- наличие конспекта по всем темам, - активное участие студента в обсуждении вопросов;	выполнение заданий
Этап 2. Формирование умений	ОК-1	- выполнение заданий	- обсуждение и выполнение упражнений	выполнение заданий

Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	ОК-1	-выполнение заданий	- обсуждение и выполнение упражнений	выполнение заданий
Этап 4. Проверка усвоенного материала	ОК-1	- зачет	- ответы на вопросы для зачета	устный ответ

## 2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
<b>ОК-1</b>	<p><b>Знать:</b> теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья;</p> <p><b>Владеть:</b> компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры), понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;</p>	<p><b>Знать:</b> социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы физической культуры и спорта для коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;</p> <p><b>Владеть:</b> компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры), навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;</p>	<p><b>Знать:</b> возможности физической культуры и спорта в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;</p> <p><b>Уметь:</b> применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>Владеть:</b> компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры), спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании</p>

## 2.3. Шкалы оценивания формирования компетенций

### а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
оценка «зачтено»	- прочно усвоил предусмотренной программой ма-

	териал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы.
оценка «незачтено»	Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

### 3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
ОК-1	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Изучение литературы
	Этап 2. Формирование умений	Выполнение упражнений
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Выполнение упражнений
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	устный ответ: -зачет (приложение 1)

### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

#### Зачет

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Аудиторное время, отведенное студенту, на подготовку – 30 мин.

### Приложение 1

#### Вопросы к зачету

#### Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

3. Учебная программа, ее содержание по разделам.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма.
10. Роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости.
11. Значение мышечной релаксации.
12. Формы занятий физическими упражнениями.
13. Основные физические качества и их воспитание.
14. Краткую психофизиологическую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Охарактеризовать основные формы организации самостоятельных занятий физической культурой и их роль в целенаправленном воздействии на организм человека.
2. Охарактеризовать средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Охарактеризовать деятельную сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
4. Охарактеризовать спортивную подготовку, ее цели и задачи.
5. Охарактеризовать структуру и направленность учебно-тренировочного занятия.
6. Охарактеризовать массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Охарактеризовать факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
8. Охарактеризовать воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
9. Охарактеризовать спортивную классификацию.
10. Охарактеризовать врачебный контроль, его содержание.
11. Охарактеризовать педагогический контроль, его содержание.
12. Охарактеризовать методы и способы восстановления организма, реабилитация после травм и перенесенных заболеваний.
13. Охарактеризовать формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»**

1. Средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость к умственной и физической работоспособности.

2. Методическими принципами и методами физического воспитания.
3. Методами и средствами восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.
4. Диагностикой состояния здоровья и его оценки.
5. Коррекцией физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
6. Основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
7. Критериями освоения учебной программы, зачетными требованиями и контрольными нормативами.
8. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
9. Методикой самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
10. Методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методикой проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.
12. Методами самоконтроля физического воспитания.