

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: 06.09.2023 14:09:07

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом  
Направленность (профиль) Управление человеческими ресурсами

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | Итого |      |
|---|---------|-------|---------|-------|-------|------|
|   | УП      | РП    | УП      | РП    |       |      |
| Неделя                                    | 18 1/6  |       | 18 3/6  |       |       |      |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП   |
| Лекции                                    |         |       | 18      | 18    | 18    | 18   |
| Практические                              | 34      | 34    | 16      | 16    | 50    | 50   |
| Конт. ч. на аттест.                       | 0,25    | 0,25  | 0,25    | 0,25  | 0,5   | 0,5  |
| Итого ауд.                                | 34      | 34    | 34      | 34    | 68    | 68   |
| Контактная работа                         | 34,25   | 34,25 | 34,25   | 34,25 | 68,5  | 68,5 |
| Сам. работа                               | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 3,5   | 3,5  |
| Итого                                     | 36      | 36    | 36      | 36    | 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 - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана: 38.03.03-23-3-УПб.plm.plx

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом Направленность (профиль) Управление человеческими ресурсами

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.т.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 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, 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

**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 (методико-практические занятия)</b>  |                |       |            |
| 1.1         | Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий.<br>Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений.<br>/Пр/  | 1              | 2     |            |
| 1.2         | Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.<br>Задание 1. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования.<br>Задание 2. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.<br>/Пр/  | 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>/Пр/ | 1              | 4     |            |

|     |  |   |      |  |
|-----|--|---|------|--|
| 2.2 | Тема 2. Оценка физического развития человека<br>Задание 1. Расчет соматометрических индексов.<br>/Пр/  | 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>/Пр/   | 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 энергопотенциалу индивида.<br>Задание 2. Количественная оценка характера и коррекции образа жизни.<br>/Пр/   | 1 | 6    |  |
|     | <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов</b>  |   |      |  |
| 4.1 | Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека.<br>Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект.<br>Тема 2. Исследование психических процессов. Задание 1. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации).<br>Задание 2. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления.<br>/Пр/ | 1 | 8    |  |
| 4.2 | Тема 3. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности.<br>Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотонности.<br>/Пр/  | 1 | 6    |  |
|     | <b>Раздел 5. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 5.1 | Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития. /Ср/  | 1 | 1,75 |  |
|     | <b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 6.1 | зачет /КА/   | 1 | 0,25 |  |
|     | <b>Раздел 7. Теоретический</b>   |   |      |  |
| 7.1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/  | 2 | 2    |  |
| 7.2 | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/  | 2 | 2    |  |
| 7.3 | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/  | 2 | 2    |  |
| 7.4 | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/   | 2 | 2    |  |
| 7.5 | Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/  | 2 | 2    |  |
| 7.6 | Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. /Лек/  | 2 | 2    |  |
| 7.7 | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/  | 2 | 2    |  |
| 7.8 | Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/   | 2 | 2    |  |
| 7.9 | Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/  | 2 | 2    |  |
|     | <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожного вуза</b>  |   |      |  |

|   |  |   |      |  |
|---|--|---|------|--|
| 8.1   | Тема 1. Естественнаучные основы психики в теориях российских ученых, психические познавательные процессы Семинар Задание 1. Диагностика сформированности профессионально значимых качеств специалистов системы «человек - техника» Тема 2. Нормативные требования к психофизической готовности специалистов - железнодорожников Семинар Задание 1. Исследование монотоноустойчивости личности /Пр/ | 2 | 8    |  |
| 8.2   | 2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (проектирование комплексов упражнений на основе анализа производственной деятельности). /Пр/  | 2 | 6    |  |
| 8.3   | Сдача контрольных нормативов /Пр/  | 2 | 2    |  |
| <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>         |  |   |      |  |
| 9.1   | Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития. /Ср/  | 2 | 1,75 |  |
| <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b> |  |   |      |  |
| 10.1  | Зачет /КА/   | 2 | 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>Богащенко 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/44997">tps://urait.ru/bcode/44997</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/45486">tps://urait.ru/bcode/45486</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. Спортивный зал корпус №5 №5215.  |
| 7.2   | 2. Спортивная площадка.   |
| 7.3   | 3. 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).                                |
| 7.4   | 4. 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) |
| 7.5   | 5. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.   |