

**РОСЖЕЛДОР**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский государственный университет путей сообщения"  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Филиал РГУПС в г. Воронеж**

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала А.А. Завьялов

24.06.2022 г.

"Для размещения в ЭИОС настоящая РПД подписана  
с использованием простой электронной подписи"

Социально-гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**1Б.О "Физическая культура и спорт"**

### **по Учебному плану**

подготовки специалистов по специальности  
в соответствии с ФГОС ВО 3++ по научной специальности  
23.05.04 Эксплуатация железных дорог

специализация программы специалитета  
Магистральный транспорт

Квалификация выпускника "Инженер путей сообщения ", ФГОС ВО 3++

Воронеж  
2022 г.

Автор-составитель Гордеева Ольга Витальевна предлагает настоящую Рабочую программу дисциплины 1Б.О "Физическая культура и спорт" в качестве материала для проектирования Образовательной программы РГУПС и осуществления учебно-воспитательного процесса по федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на кафедре "Социально-гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины".

Экспертизу Рабочей программы дисциплины провел(а):

к.п.н., доц. Грачёв Николай Павлович, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры.

Рекомендуемое имя и тип файла документа:

1БО\_Физическая к и с\_С\_23.05.04\_во\_23\_СГЕНиОД\_п75371\_и79536.doc

## Наименование, цель и задача дисциплины

Дисциплина "Физическая культура и спорт".

Учебный план по Образовательной программе утвержден на заседании Ученого совета университета от 25.06.2021 № 13.

Целью дисциплины "Физическая культура и спорт" является физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения Образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Установленные ОП компетенции и индикаторы их достижения
<b>УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<p><b>Знает:</b> основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда</p> <p><b>Умеет:</b> поддержание уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Проведение подготовительной и специально-подготовительной части учебно-практического занятия. Спасение утопающего.</p> <p><b>Имеет навыки:</b> владения методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени</p>	<p><b>Индикатор:</b> УК-7.1 - Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности</p>

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Установленные ОП компетенции и индикаторы их достижения
<p><b>Знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p><b>Умеет:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Имеет навыки:</b> владения различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>	<p><b>Индикатор:</b> УК-7.2 - Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни</p>

### **Место дисциплины 1Б.О "Физическая культура и спорт" в структуре Образовательной программы**

Дисциплина отнесена к Блоку 1 Б Образовательной программы. Дисциплина входит в состав обязательной части (О).

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям обучающегося, необходимым для изучения данной дисциплины, соответствуют требованиям по результатам освоения предшествующих дисциплин :

Нормативный срок освоения Образовательной программы по очной форме обучения – 5 лет. Наименование формы и срока обучения из базы данных РГУПС (вид обучения): 5 лет очное, 5.8 лет заочное.

Обозначения-аббревиатуры учебных групп, для которых данная дисциплина актуальна: ДМС, ДМСС, ЗМС

Дисциплина реализуется в 1 семестре.

**Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**Вид обучения: 5 лет очное**

Общая трудоемкость данной дисциплины 2 зачетные единицы (72 часа), в том числе контактная работа обучающегося с преподавателем (КРОП) 32 часа.

Виды учебной работы	Всего часов	КРОП, часов	Число часов в семестре	
			1	
Аудиторные занятия всего и в т.ч.	32	32	32	
Лекции (Лек)	16	16	16	
Лабораторные работы (Лаб)				
Практические, семинары (Пр)	16	16	16	
Самостоятельная работа (СРС), всего и в т.ч.	31		31	
Контрольная работа (К)				
Реферат (Р)				
Расчетно-графическая работа (РГР)				
Курсовая работа (КР)				
Курсовой проект (КП)				
Самоподготовка	31		31	
Контроль, всего и в т.ч.	9		9	
Экзамен (Экз)				
Зачет (За)	9		9	
Общая трудоемкость, часы	72	32	72	
Зачетные единицы (ЗЕТ)	2		2	

#### Вид обучения: 5.8 лет заочное

Общая трудоемкость данной дисциплины 2 зачетные единицы (72 часа), в том числе контактная работа обучающегося с преподавателем (КРОП) 4 часа.

Виды учебной работы	Всего часов	КРОП, часов	Число часов в заезде	
			2	3
Аудиторные занятия всего и в т.ч.	4	4	2	2
Лекции (Лек)	2	2	2	
Лабораторные работы (Лаб)				
Практические, семинары (Пр)	2	2		2
Самостоятельная работа (СРС), всего и в т.ч.	64		34	30
Контрольная работа (К)	12			12
Реферат (Р)				
Расчетно-графическая работа (РГР)				
Курсовая работа (КР)				
Курсовой проект (КП)				
Самоподготовка	52		34	18
Контроль, всего и в т.ч.	4			4
Экзамен (Экз)				
Зачет (За)	4			4
Общая трудоемкость, часы	72	4	36	36
Зачетные единицы (ЗЕТ)	2			

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

#### *Содержание дисциплины*

№	Раздел дисциплины	Изучаемые компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.	УК-7
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	УК-7
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7

**Отведенное количество часов по видам учебных занятий и работы**

**Вид обучения: 5 лет очное**

Номер раздела данной дисциплины	Трудоемкость в часах по видам занятий			
	Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы	Самоподготовка
1	4			5
2	6			6
3	4			8
4	2	16		12
Итого	16	16		31

**Вид обучения: 5.8 лет заочное**

Номер раздела данной дисциплины	Трудоемкость в часах по видам занятий			
	Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы	Самоподготовка
1	2			8
2				12
3				12
4		2		20
Итого	2	2		52

**Лекционные занятия**

**Вид обучения: 5 лет очное**

**Семестр № 1**

Наименование лекционных занятий	Трудоемкость аудиторной работы, часы
<b>Раздел № 1</b>	
Современное состояние физической культуры и спорта: 1) Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". 2) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 3) Ценности физической культуры.	2

<b>Наименование лекционных занятий</b>	<b>Трудоемкость аудиторной работы, часы</b>
Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности: 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. 2) Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 3) Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2
<b>Раздел № 2</b>	
Определение цели и задач спортивной подготовки: 1) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность. 2) Психические качества и свойства личности. 3) Возможные формы организации тренировки в вузе. 4) Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. 5) Контроль за эффективностью тренировочных занятий. 6) Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	2
Определение цели и задач занятий системой физических упражнений в условиях вуза: 1) Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность. 2) Современные оздоровительные системы. 3) Организация и планирование собственной оздоровительной системы.	2
Современные оздоровительные системы: 1) Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 2) Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2
<b>Раздел № 3</b>	
Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе: 1) Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. 2) Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. 3) Методика подбора средств ППФП. 4) Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	2
Производственная физическая культура: 1) Производственная гимнастика. 2) Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. 3) Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 4) Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	2
<b>Раздел № 4</b>	
Технико-тактическая подготовка по видам спорта: 1) Виды легкой атлетики, оздоровительное, прикладное и оборонное значение. 3) Методика занятий оздоровительным бегом. 3) Строевые упражнения. 4) Общеразвивающие упражнения. 5) Общеразвивающие упражнения с отягощениями. 6) Прикладные упражнения. 7) Тренажеры, их назначение и устройство. 8) Регулировка нагрузки. 9) Баскетбол. Стойки, перемещения, элементы техники. 10) Волейбол. Стойки, перемещения, подачи и передачи.	2

**Вид обучения: 5.8 лет заочное**

*Заезд № 2*

<b>Наименование лекционных занятий</b>	<b>Трудоемкость аудиторной работы, часы</b>
<i>Раздел № 1</i>	
Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности: 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. 2) Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 3) Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2

***Лабораторный практикум***

**Вид обучения: 5 лет очное**

Не предусмотрено.

**Вид обучения: 5.8 лет заочное**

Не предусмотрено.

***Практические занятия (семинары)***

**Вид обучения: 5 лет очное**

*Семестр № 1*

<b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>	<b>Трудоемкость аудиторной работы, часы</b>
<i>Раздел № 4</i>	
Гимнастика. Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям. Прикладные упражнения. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2
Легкая атлетика. Ознакомление с видами легкой атлетики, оздоровительное, прикладное и оборонное значение. Профилактика травматизма. Методика занятий оздоровительным бегом. Обучение бегу на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	2
Легкая атлетика. Ознакомление с видами легкой атлетики, оздоровительное, прикладное и оборонное значение. Профилактика травматизма. Методика занятий оздоровительным бегом. Обучение бегу на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	2
Занятия общефизической подготовкой (ОФП). Тренажеры, их назначение и устройство. Меры предупреждения травматизма. Регулировка нагрузки. Методика развития силы, выносливости.	2
Занятия общефизической подготовкой (ОФП). Тренажеры, их назначение и устройство. Меры предупреждения травматизма. Регулировка нагрузки. Методика развития силы, выносливости.	2
Спортивные игры. Профилактика травматизма. А) Баскетбол. Обучение стойкам, перемещениям, броскам по кольцу. Б) Волейбол. Обучение стойкам, перемещениям, подачи и передачи мяча.	2
Спортивные игры. Профилактика травматизма. А) Баскетбол. Обучение стойкам, перемещениям, броскам по кольцу. Б) Волейбол. Обучение стойкам, перемещениям, подачи и передачи мяча.	2

<b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>	<b>Трудоемкость аудиторной работы, часы</b>
Спортивные игры. Профилактика травматизма. А) Баскетбол. Обучение стойкам, перемещениям, броскам по кольцу. Б) Волейбол. Обучение стойкам, перемещениям, подачи и передачи мяча.	2

**Вид обучения: 5.8 лет заочное**

*Курс № 1*

<b>Наименование (тематика) практических работ, семинаров</b>	<b>Трудоемкость аудиторной работы, часы</b>
<i>Раздел № 4</i>	
Гимнастика. Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям. Прикладные упражнения. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2

**Самостоятельное изучение учебного материала (самоподготовка)**

**Вид обучения: 5 лет очное**

<b>Номер раздела данной дисциплины</b>	<b>Наименование тем, вопросов, вынесенных для самостоятельного изучения</b>	<b>Трудоемкость внеаудиторной работы, часы</b>
<b>Семестр № 1</b>		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Выполнение заданий по практическим занятиям. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	5
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Выполнение заданий по практическим занятиям. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	6
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Выполнение заданий по практическим занятиям. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	8
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Выполнение заданий по практическим занятиям. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	12

**Вид обучения: 5.8 лет заочное**

<b>Номер раздела данной дисциплины</b>	<b>Наименование тем, вопросов, вынесенных для самостоятельного изучения</b>	<b>Трудоемкость внеаудиторной работы, часы</b>
<b>Курс № 1</b>		

Номер раздела данной дисциплины	Наименование тем, вопросов, вынесенных для самостоятельного изучения	Трудоемкость внеаудиторной работы, часы
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Выполнение заданий по практическим занятиям. Выполнение разделов контрольной работы. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	8
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Выполнение заданий по практическим занятиям. Выполнение разделов контрольной работы. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	12
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Выполнение заданий по практическим занятиям. Выполнение разделов контрольной работы. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	12
4	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Выполнение заданий по практическим занятиям. Выполнение разделов контрольной работы. Подготовка к текущей и промежуточной аттестации.	20

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения Образовательной программы***

Компетенция	Указание (+) этапа формирования в процессе освоения ОП (семестр)
	<b>1</b>
УК-7	+

***Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования***

Компетенция	Этап формирования ОП (семестр)	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-7	1	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
УК-7	1	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.

Компетенция	Этап формирования ОП (семестр)	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-7	1	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

**Описание шкал оценивания компетенций**

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "удовлетворительно".	Пороговый	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 59%
Балльная оценка - "хорошо".	Базовый	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических работ и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	От 60% до 84%
Балльная оценка - "отлично".	Высокий	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого тесно увязываются теория с практикой. При этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, показывает знакомство с литературой, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами практического выполнения практических работ.	От 85% до 100%
Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания, умения и навыки, не ниже знания только основного материала, может не освоить его детали, допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 100%

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "неудовлетворительно", Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут	Оценка «неудовлетворительно, не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.	От 0% до 39%

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Типовые контрольные задания**

**Курсовые проекты (работы)**

Не предусмотрено.

**Контрольные работы, расчетно-графические работы, рефераты**

Для заочной формы обучения контрольная работа проводится в форме компьютерного тестирования на базе ЦМКО.

**Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач):**

Зачет. Семестр № 1

**Вопросы для оценки результата освоения "Знать":**

- 1) Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- 2) Социально-биологические основы физической культуры.
- 3) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- 4) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- 5) Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
- 6) Современные оздоровительные системы, понятие, влияние на здоровье человека.
- 7) Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями.
- 8) Методы физического воспитания.
- 9) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 10) Правила соревнований по видам спорта.
- 11) Организация и планирование соревнований по отдельным видам спорта.
- 12) Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.
- 13) Влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры.
- 14) Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- 15) Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

**Вопросы для оценки результата освоения "Уметь":**

- 1) Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек) Женщины 15,7 16,0 17,0 17,9 18,7 Мужчины 13,2 13,8 14,0 14,6 15,5.
- 2) Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за

головой (кол-во раз) женщины 60 50 40 30 20.

3) Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз)  
Мужчины 15 12 9 7 4.

4) Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.) Женщины 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15.

5) Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин. сек.) Мужчины 12.00 12.35 13.10 13.40 14.30.

**Вопросы для оценки результата освоения "Иметь навыки":**

1) Бег 3000 м (мин,сек) 19.00 20.15 21.00 22.00 23.00 Женщины Тесты Оценка в очках 5 4 3 2 1.

2) Плавание 50 м (мин, сек) 54.0 1.03 1.14 1.24 1.34.

3) Плавание 100 м (мин, сек) 2.15 2.40 3.05 3.35 4.00.

4) Прыжки в длину с места (см) 190 180 168 160 150.

5) Прыжки в длину с разбега (см) 365 350 325 300 270.

6) Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) 20 16 10 6 4.

7) Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во на каждой) 12 10 8 6 4.

8) Бег 5000 м (мин,сек) 21.03 22.30 23.30 24,50 25.50 Мужчины Тесты Оценка в очках 5 4 3 2 1.

9) Плавание 50 м (мин, сек) 40.0 44.0 48,0 57,0 1,05.

10) Плавание 100 м (мин, сек) 1.40 1.50 2.00 2.15 2,30.

11) Прыжки в длину с места (см) 250 240 230 223 215.

12) Прыжки в длину с разбега (см) 480 460 435 410 380.

13) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) 15 12 9 7 4.

14) В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 10 7 5 3 1.

***Иные контрольные материалы для автоматизированной технологии оценки имеются в Центре мониторинга качества образования***

***Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций***

№ п/п	Библиографическое описание
1	Методические указания, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций: учебно-методическое пособие / М.С. Тимофеева; ФГБОУ ВО РГУПС. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д, 2021. - 60 с.: ил. - Библиогр.: с. 44 (ЭБС РГУПС)

***Для каждого результата обучения по дисциплине определены Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования***

Результат обучения	Компетенция	Этап формирования в процессе освоения ОП (семестр)	Этапы формирования компетенции при изучении дисциплины (раздел дисциплины)	Показатель сформированности компетенции	Критерий оценивания
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	1	1, 2, 3, 4	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	1	1, 2, 3, 4	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет, Имеет навыки	УК-7	1	4	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

### ***Шкалы и процедуры оценивания***

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Процедура оценивания
Балльная оценка - "отлично", "хорошо", "удовлетворительно". Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	В соответствии со шкалой оценивания в разделе РПД "Описание шкал оценивания компетенций"	Зачет (письменно-устный). Автоматизированное тестирование. Выполнение практического задания в аудитории.
Балльная оценка - "неудовлетворительно". Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут		

**Ресурсы электронной информационно-образовательной среды, электронной библиотечной системы и иные ресурсы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

### ***Перечень учебной литературы для освоения дисциплины***

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	Зенкова, Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов железнодорожных специальностей: монография / Т. А. Зенкова; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов н/Д: [б. и.], 2016. - 126 с.: ил., табл., прил. - Библиогр. : 207 назв..- Текст : электронный	ЭБС РГУПС

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
2	Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный	ЭБС Юрайт
3	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный	ЭБС Юрайт
4	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный	ЭБС Юрайт
5	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный	ЭБС Юрайт
6	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный	ЭБС Юрайт
7	Зенкова, Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов: учеб. пособие / Т. А. Зенкова; ФГБОУ ВО РГУПС. - 2-е изд., доп.. - Ростов-на-Дону: [б. и.], 2020. - 152 с.: ил., прил. - Библиогр.- Текст : электронный	ЭБС РГУПС

### *Перечень учебно-методического обеспечения*

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	Зенкова, Т.А. Физическая культура: практикум для студентов заоч. отделения / Т. А. Зенкова; ФГБОУ ВПО РГУПС. - Ростов н/Д: [б. и.], 2014. - 47 с., табл. - Библиогр. : 37 назв.- Текст : электронный	ЭБС РГУПС
2	Литвинов, В.А. Обучение основам техники игры в волейбол: учеб. - метод. пособие / В. А. Литвинов; ФГБОУ ВПО РГУПС. - Ростов н/Д: [б. и.], 2014. - 28 с.: ил. - Библиогр.: 15 назв..- Текст : электронный	ЭБС РГУПС
3	Григан, С.А. Физическая культура и спорт: практикум для студентов очного отделения / С. А. Григан; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов н/Д: [б. и.], 2017. - 59 с. - Библиогр. : 37 назв..- Текст : электронный	ЭБС РГУПС
4	Гасанова, В.Н. Значение разминки при занятиях физической культурой и спортом: учеб.-метод. пособие / В. Н. Гасанова; ФГБОУ ВПО РГУПС. - Ростов н/Д: [б. и.], 2014. - 23 с. - Библиогр.: 16 назв..- Текст : электронный	ЭБС РГУПС
5	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный	ЭБС Юрайт

### *Электронные образовательные ресурсы в сети "Интернет"*

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	<a href="http://rgups.ru/">http://rgups.ru/</a> . Официальный сайт РГУПС
2	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> . Электронно-библиотечная система "IPR SMART"

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
3	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . Электронно-библиотечная система "Юрайт"
4	<a href="http://cmko.rgups.ru/">http://cmko.rgups.ru/</a> . Центр мониторинга качества образования РГУПС
5	<a href="https://portal.rgups.ru/">https://portal.rgups.ru/</a> . Система личных кабинетов НПР и обучающихся в ЭИОС
6	<a href="http://www.umczdt.ru/">http://www.umczdt.ru/</a> . Электронная библиотека "УМЦ ЖДТ"
7	<a href="https://webirbis.rgups.ru/">https://webirbis.rgups.ru/</a> . Электронно-библиотечная система РГУПС
8	<a href="https://rgups.public.ru/">https://rgups.public.ru/</a> . Электронная библиотека периодических изданий "public.ru"
9	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a> . Электронно-библиотечная система "Лань"

### ***Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы***

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	<a href="http://www.glossary.ru/">http://www.glossary.ru/</a> . Глоссарий.ру (служба тематических толковых словарей)
2	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> . КонсультантПлюс

### ***Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение***

№ п/п	Наименование	Произ-во
1	Microsoft Windows. Операционная система.	И
2	Microsoft Office / Open Office. Программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.	И

О - программное обеспечение отечественного производства

И - импортное программное обеспечение

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

Помещения(аудитории):

учебные аудитории для проведения учебных занятий;

помещения для самостоятельной работы.

Для изучения настоящей дисциплины в зависимости от видов занятий используется:

Учебная мебель;

Технические средства обучения (включая стационарный либо переносной набор демонстрационного оборудования);

Тренажерное оборудование.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и ЭИОС.

Код РПД: 73274.