

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
23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

специализация программы специалитета
Управление техническим состоянием железнодорожного пути

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:

1Б0_Физическая к и с_С_23.05.06_во_23_СГЕНиОД_п75376_и79539.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
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<p>Знает: 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>Умеет: поддержание уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Проведение подготовительной и специально-подготовительной части учебно-практического занятия. Спасение утопающего.</p> <p>Имеет навыки: 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>Индикатор: 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>Знает: 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>Умеет: 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>Имеет навыки: 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>Индикатор: 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
Раздел № 1	
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

Наименование лекционных занятий	Трудоемкость аудиторной работы, часы
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
Раздел № 2	
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
Раздел № 3	
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
Раздел № 4	
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

Наименование лекционных занятий	Трудоемкость аудиторной работы, часы
<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

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
<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

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
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

Наименование (тематика) практических работ, семинаров	Трудоемкость аудиторной работы, часы
<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

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

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

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)
	1
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	http://rgups.ru/ . Официальный сайт РГУПС
2	http://www.iprbookshop.ru/ . Электронно-библиотечная система "IPR SMART"

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

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	http://www.glossary.ru/ . Глоссарий.ру (служба тематических толковых словарей)
2	http://www.consultant.ru/ . 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.