ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Физическая культура*»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

*Б1.О.5* «*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»*

для направления подготовки

*20.03.01* «*Техносферная безопасность*»

по профилю

*«Безопасность технологических процессов и производств»*

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург

2023

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «*Физическая культура»*

Протокол № 5 от 01 февраля 2023 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| И.о. заведующего кафедрой*«Физическая культура»* | C:\Users\User\Desktop\Завьялов\Программы бак 2020\для скринов\Веселкина физ-ра.jpeg |  *Т.Е. Веселкина* |
| 01 февраля 2023 г. |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОРуководитель ОПОП ВО | C:\Users\User\Desktop\Завьялов\Программы бак 2020\для скринов\Титова.jpg | *Т.С. Титова* |
| 06 марта 2023 г. |  |  |

**1. Цели и задачи дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура и спорт» Б1.О.5* (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки *20.03.01 «Техносферная безопасность*» (далее – ФГОС ВО), утвержденного 25 мая 2020 г., приказ Минобрнауки России № 680.

Целью изучения дисциплины 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.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

* понимание социальной роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
* знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
* формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* овладение системой практических умений и навыков, обеспечи­вающих охранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;
* приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций. Сформированность компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

| **Индикаторы достижения компетенций** | **Результаты обучения по дисциплине (модулю)** |
| --- | --- |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.1.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры; методы профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни | *Обучающийся знает*: - социальную роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры;- основы здорового образа жизни (ЗОЖ);- виды физических упражнений. |
| УК-7.2.1. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. | *Обучающийся умеет:*- использовать методы физического воспитания для оценки физического самосовершенствования;- применять методы физического воспитания для определения состояния организма в целях сохранения и укрепления здоровья; - применять средства физической культуры и спорта для психофизической подготовки. |
| УК-7.3.1. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | *Обучающийся владеет:*- средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки |

**3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части/части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** |
|
| Контактная работа (по видам учебных занятий)В том числе:* лекции (Л)
* практические занятия (ПЗ)
* лабораторные работы (ЛР)
 | 481632- |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 20 |
| Контроль | 4 |
| Форма контроля (промежуточной аттестации) | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72/2 |

**5. Структура и содержание дисциплины**

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание раздела** | **Индикаторы достижения компетенций** |
| **1.** | **Научно-практические основы физической культуры** | **Лекция 1.** Социальная роль и значение физической культуры в жизни человека и общества | УК-7.1.1 |
| **Лекция 2.** Научно-практические основы физической культуры и спорта (4 часа) | УК-7.1.1 |
| **Лекция 3.** Основы здорового образа жизни обучающегося | УК-7.1.1. |
| **Практическое занятие 1-4.** Классификация видов физических упражнений | УК-7.1.1. |
| **2.** | **Средства и методы физической культуры для укрепления здоровья и психофизической подготовки** | **Лекция 4.** Средства и методы физической культуры для психофизической подготовки | УК-7.2.1. |
| **Лекция 5.** Методы физического воспитания для оценки физического самосовершенствования и профессионально-личностного развития. | УК-7.2.1. |
| **Лекция 6.** Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся (4 часа) | УК-7.3.1. |
| **Практическое занятие 5-12.** Психофизическая подготовка | УК-7.2.1. |
| **Практическое занятие 13-16.** Профессионально-прикладная физическая подготовка | УК-7.3.1. |
| **Самостоятельная работа.** 1. Определение состояния организма по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Провести измерение ЧСС в течение дня и подготовить отчет по пульсометрии.
2. Подготовка к промежуточной аттестации.
 | УК-7.2.1УК-7.3.1 |

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Л** | **ПЗ** | **ЛР** | **СРС** | **Всего** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Научно-практические основы физической культуры | 8 | 8 | - | - | 16 |
| 2. | Средства и методы физической культуры для укрепления здоровья и психофизической подготовки | 8 | 24 | - | 20 | 52 |
|  | **Итого** | 16 | 32 | - | 20 | 68 |
| **Контроль** | 4 |
| **Всего** (общая трудоемкость, час.)  | 72 |

**6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные материалы по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

**7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Порядок изучения дисциплины следующий:

* + - 1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.
			2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).
			3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

**8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине**

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы (учебно-методическая аудитория 9-08), оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Помещения для проведения практических занятий, укомплектованных спортивным инвентарём и оборудованием.

Материально-техническая база для проведения практических занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | База | Спортивные залы | Спортивные отделения |
| 1 | Кафедра «Физическая культура» (190031, г. Санкт-Петербург, Московский проспект, дом 9) | 1. Спортивный зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, большой теннис. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты.
2. Малый спортивный зал. Инвентарь: Теннисные столы, набивные мячи, скакалки, резиновые жгуты, гантели, гимнастические палки, гимнастические коврики.
3. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири, гантели.
 | «Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (зимний период) |
| 2 | Спортивная площадка Юсуповского сада (190068, г. Санкт-Петербург, ул. Садовая, дом 50 б) |  1. Футбольная площадка с искусственным покрытием (травой). Инвентарь: футбольные ворота.
2. Игровая площадка для игры: волейбол, футбол, большой теннис.
3. Беговая дорожка.
 | «Общая физическая подготовка», «Лёгкая атлетика» (летний период) |
| 3 | Дом физической культуры(197046, г. Санкт-Петербург, Кронверкский пр., дом 9, литера б) | 1. Игровой зал с разметкой для игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол. Инвентарь: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, «Шведская стенка», гимнастические скамейки, гимнастические маты.
2. Плавательный бассейн (25 метров, 6 дорожек). Инвентарь: плавательные доски, плавательные лопатки, ласты.
3. Зал «Единоборств». Инвентарь: татами, инвентарь для единоборств (перчатки, щитки), боксёрская груша, тренажёры, штанга.
4. Зал атлетизма. Инвентарь: тренажёры, штанги, гири.
5. Зал Специальной медицинской группы. Инвентарь: тренажёры, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастические коврики.
 | «Художественная гимнастика»«Плавание»«Единоборства и атлетизм»«Специальная медицинская группа» |
| 4 | Общежитие №1 (ул. 7-ая Красноармейская дом 12) | 1. Игровой зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Инвентарь: «Шведская стенка», мячи волейбольные и баскетбольные.
2. Тренажёрный зал. Инвентарь: тренажёры.
 | «Спортивные игры» |

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- операционная система Windows;

- MS Office;

- Антивирус Касперский;

- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

* Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
* Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: [https:// ibooks.ru /](https://e.lanbook.com/) — Режим доступа: для авториз. пользователей;
* Электронная библиотека ЮРАЙТ. – URL: https://urait.ru/— Режим доступа: для авториз. пользователей;
* Единое окно доступа к образовательным ресурсам - каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования». – URL: http://window.edu.ru/ — Режим доступа: свободный.
* Словари и энциклопедии. – URL: http://academic.ru/ — Режим доступа: свободный.
* Научная электронная библиотека "КиберЛенинка" - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и повышение цитируемости российской науки. – URL: http://cyberleninka.ru/ — Режим доступа: свободный.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

* Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ". Бесплатное образование. [Электронный ресурс]. – URL: https://intuit.ru/ — Режим доступа: свободный.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий используемых в образовательномпроцессе:

1. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431985>;

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/431427> ;

3. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> ;

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444505> .

5. Евграфов И.В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов: учебно-методическое пособие /И.В. Евграфов, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2015. — 43 с. — ISBN 978-5-7641-0693-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <http://e.lanbook.com/book/66400>;

6. Методические аспекты формирования и поддержания навыка целостного движения для студентов и преподавателей: учебно-методическое пособие / И. В. Евграфов, Е. Г. Беляков, С.В., Е. В. Радовицкая. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2015. — 49 с. — ISBN 978-5-6-41-0657-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <http://e.lanbook.com/book/66397>.

7. Применение физических упражнений в специальной медицинской группе с учетом нозологических особенностей обучающихся : учебно-методическое пособие /С.А. Романченко, С.С. Данилова, Н.И. Никитенко, В.А. Милодан. — Санкт-Петербург: ПГУПС, 2016.— 53 с. — ISBN 978-5-7641-0851-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <http://e.lanbook.com/book/91108>.

8. Теоретико-методические основы учебного процесса по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / М. Т. Лобжа, А. И. Павлий, Т. Е. Веселкина, С.А. Романченко, С.В. Кононов, Е.В. Радовицкая, В.А. Куванов. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2020. — 109 с. — ISBN 978-5-7641-1450-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156034>.

9. Организационные требования и практические рекомендации для обучающихся на отделении «Общая физическая подготовка кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО ПГУПС : учебно-методическое пособие /Е. В. Радовицкая, А.И. Павлий, С.В. Кононов, Р.И. Русняк — СПб: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2020. — 37 с.

10. Педагогический компендиум теории и практики спортивных игр: волейбол, баскетбол : учебно-методическое пособие /М.Т. Лобжа, Н.Г. Бартунова, Т.О. Верховенко, С.В. Горбунов, Т.И. Холменко. — СПб: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2020. — 44 с. — ISBN 978-5-7641-1481-1.

11. Методические аспекты развития социально значимых качеств обучающихся [Текст] : учебно-методическое пособие / А. И. Павлий, И. В. Евграфов. — СПб: ФГБОУ ВО ПГУПС, 2019. — 38 с. — ISBN 978-5-7641-1286-2.

12. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО как средство повышения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в транспортных вузах России : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Гаврилова, Т.Н. Тубол, А.И. Цуриков. – Санкт-Петербург : ПГУПС, 2019. — 46 с. — ISBN 978-5-7641-1298-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138107> .

13. Задачи, средства, методы обучения и воспитания в спортивной тренировке борцов для формирования компетенций по дисциплине "Физическая культура и спорт" [Текст] : учебно-практическое пособие / В. А. Куванов, И. В. Евграфов, Н. Н. Мызников. — Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2018. — 92 с. : ил. — Библиогр.: с. 90-91. — ISBN 978-5-7641-1090-5.

14. Развитие физических качеств студенток высших учебных заведений средствами художественной гимнастики в рамках элективных курсов по физической культуре [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. Е. Веселкина, Т.Е. Сизова, Е.Т. Ермукашева, Н.В. Карманова. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2018. — 55 с. — ISBN 978-5-7641-1106-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138106>.

15. Методы и методики оценки физического развития и функционального состояния организма : учебно-методическое пособие / А. И. Павлий, С. А. Романченко, А. Ю. Галкина. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2018. — 34 с. — ISBN 978-5-7641-1199-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138099>.

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

* Личный кабинет ЭИОС  [Электронный ресурс]. – URL: [my.pgups.ru](https://sdo.pgups.ru/) — Режим доступа: для авторизации пользователей;
* Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: [https://sdo.pgups.ru](https://sdo.pgups.ru/) — Режим доступа: для авторизации пользователей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик рабочей программы, *доцент* |  C:\Users\User\Desktop\Завьялов\Программы бак 2020\для скринов\кононов физ-ра.jpeg | *С.В. Кононов* |
| 01 февраля 2023г. |  |  |