

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

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

## Элективные курсы по физической культуре и спорту рабочая программа дисциплины (модуля)<sup>1</sup>

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**  
Учебный план 38.03.02-20-1234-МнЛб-ОрИПС.plm.plx.  
Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент, Логистика  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **9 ЗЕТ**

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	Итого			
	уп	рп	уп	рп
Лекции	72	72	72	72
Практические	136	136	136	136
Контактные часы на аттестацию	8	8	8	8
Итого ауд.	316	316	316	316
Контактная работа	317,5	317,5	317,5	317,5
Сам. работа	10,5	10,5	10,5	10,5
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

к.п.н., ЯрцевА.А.



**Оренбург**

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП). Сведения об актуализации ОПОП вносятся в лист актуализации ОПОП.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью является формирование компетенций, указанных в п. 1.2. в части представленных в п. 1.3. результатов обучения (знаний, умений, навыков)
1.2	Задачи дисциплины для студента: достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, <b>социальной мобильности и устойчивости на рынке труда</b>
1.3	При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Основные положения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Основные положения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Основные положения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Собирать Информацию о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Систематизировать и обобщать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Анализировать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП)
Уровень 2	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутривидовой и межпрофессиональной перемены труда в будущем
Уровень 3	методикой проектирования и моделирования пространства профессиональной деятельности, с учетом профессионально значимых психофизических качеств и динамикой профзаболеваний

<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>В форме ПП</b>
	<b>Раздел 1.</b>			
<b>1.1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	1	4	0
	1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров) (Пр)			
	1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). (Пр)	1	4	
	1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) (Пр)	1	8	

	1.4 Ретроспективный анализ: Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) (Л)	1	6	
	1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. (Л)	1	6	
	1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. (Л)	1	6	
1.2	<b>Волейбол.</b> 1.1 Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. (Пр)	2	4	0
	1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста (Пр)	2	2	
	1.3 История волейбола. Техника выполнения перемещений волейболистов. (Пр)	2	2	
	1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. (Л)	2	3	
	1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. (Л)	2	3	
	1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. (Л)	2	3	
1.3	<b>Спортивная гимнастика</b> 1.1 История становления спортивной гимнастики. Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. (Л)	2	4	0
	1.2 Общая физическая подготовка (Л)	2		
	Специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике, упражнения из профессиональной физической подготовки (Пр)	2	4	
	1.3 Художественная и спортивная гимнастика (Л)	2	3	
	Специальные упражнения на гибкость в парах (Пр)	2	4	
2.1	<b>Ритмическая и атлетическая гимнастики.</b> 2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. (Л)	3	18	
	2.2 Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (Пр)	3	16	
	2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. (Пр)	3	16	
	2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. (Пр)	3	20	
2/2	<b>Настольный теннис</b> 2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. (Л)	4	9	
	2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса (Пр)	4	18	
	2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приемы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. (Пр)	4	18	
2.3	<b>Волейбол</b> 2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка. (Л)	4	9	
	2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра (Пр)	4	18	

	2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста (Пр)	4	18	
<b>3.1</b>	<b>Волейбол</b> 3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами (Л)	5	9	
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка. (Пр)	5	6	
	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол (Пр)	5	6	
<b>3.2</b>	<b>Тяжелая атлетика.</b> 3.1 Особенности методики воспитания силовых способностей: с собственным весом тела, с отягощениями, с устройствами общего типа (Л)	5	9	
	3.2 Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). (Пр)	5	6	
	3.3 Упражнения с использованием тренажерных устройств (Пр)	5	6	
	3.4 Статические упражнения в изометрическом режим. (Пр)	5	10	
<b>3.3</b>	<b>Легкая атлетика</b> 3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс). (Пр)	6	12	
	3.2 Особенности методики воспитания выносливости (Л)	6	18	
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике (Пр)	6	12	
	3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) (Пр)	6	14	
2	Зачет по дисциплине	1,2,3,4,5,6		0
4.1	Самостоятельная работа	1,2,3,4,5,6	10,5	0

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

*Текущий контроль осуществляется в форме тестирования, дискуссии, опроса*

##### 4.2. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 5.1. Рекомендуемая литература

##### 5.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л1.1	Бегидова Т. П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	1 Электронное издание	<a href="http://bibliotekaonline.ru/book/454085">http://bibliotekaonline.ru/book/454085</a>
Л1.2	Филиппов С. С.	Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	1 Электронное издание	<a href="http://bibliotekaonline.ru/book/448324">http://bibliotekaonline.ru/book/448324</a>

Л1.3	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	1 Электронное издание	<a href="http://bibliо-online.ru/code/449973">http://bibliо-online.ru/code/449973</a>
------	-------------	--	---------------------	--------------------------	---

### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	1 Электронное издание	<a href="http://bibliо-online.ru/code/467588">http://bibliо-online.ru/code/467588</a>
Л2.2	Стриханов М. Н.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	1 Электронное издание	<a href="http://bibliо-online.ru/code/454861">http://bibliо-online.ru/code/454861</a>

## 5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

### 5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

5.3.1.1	Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.3.1.2	Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.3.1.3	Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI
5.3.1.4	Microsoft Windows 7/8.1 Professional
5.3.1.5	Сервисы ЭИОС ОрИПС
5.3.1.6	AutoCAD
5.3.1.7	WinMashine 2010" (v 10.1),
5.3.1.8	КОМПАС-3D

### 5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

5.3.2.1	СПС «Консультант Плюс»
5.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5.3.2.3	ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ)
5.3.2.4	ЭБС издательства "Лань"
5.3.2.5	ЭБС BOOK.RU
5.3.2.6	ЭБС «Юрайт»

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1 При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями

6.1.1	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.
6.1.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). Помещение для самостоятельной работы.

### 6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

6.2.1	Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.
6.2.2	Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).

