

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 21.05.2021 08:37:17  
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 спорту**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)<sup>1</sup>**

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 23.05.04-20-12-(ЭЖД) -ОрИПСрplz\_plx  
Направление подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог  
«Магистральный транспорт»

Квалификация **специалист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **9,11 ЗЕТ**

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Вид занятий	1 (1,2)		2 (3,4)		3 (5,6)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	36	36	36	36	36	36	108	108
Практические	32	32	104	104	72	72	208	208
Контактные часы на аттестацию	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5
Итого ауд.	68	68	104	104	108	108	280	280
Контактная работа	68,5	68,5	140,5	104,5	108,5	108,5	317,5	317,5
Сам. работа	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	10,5	10,5
Итого	72	72	140,5	140,5	112	112	328	328

Программу составил(и):  
к.п.н., *Архипов А.А.*

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

## Оренбург

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
1.1	Целью является формирование компетенций, указанных в п. 2. в части результатов обучения (знаний, умений, навыков).			
1.2	Основной задачей освоения дисциплины для студента является: 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, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.			
2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>				
Код и наименование индикатора достижения компетенции				
<b>УК-7.3</b>	Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	В форме ПП
	<b>1 Курс 1 семестр</b>			
<b>1</b>	<b>Методологический аппарат физической культуры</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	1.1 Методологические основы физической культуры Лк			
	1.2 Структура физической культуры и ее характеристика Лк/ Пз	<b>1</b>	<b>2/2</b>	<b>0</b>
	1.3 Основные принципы физической культуры Лк/ Пз	<b>1</b>	<b>2/2</b>	<b>0</b>
	1.4 Основные средства и методы физической культуры Лк/ Пз	<b>1</b>	<b>2/2</b>	<b>0</b>
	1.5 Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание Лк/ Пз	<b>1</b>	<b>2/2</b>	<b>0</b>
	1.6 Методика воспитания быстроты и ловкости Лк/ Пз	<b>1</b>	<b>2/2</b>	<b>0</b>
	1.7 Особенности методики воспитания силовых способностей Лк/ Пз	<b>1</b>	<b>2/2</b>	<b>0</b>
	1.8 Методика воспитания гибкости и ее характеристика Лк/ Пз	<b>1</b>	<b>2/1</b>	<b>0</b>

	1.9 Особенности методики воспитания выносливости Лк/ Пз	1	2/2	0
	<b>Подготовка к занятиям</b>	1		0
	Подготовка зачету. / Ср./	1	1,75	0
	Зачет по дисциплине.	1	0,25	0
<b>1 Курс 2 семестр</b>				
<b>2</b>	<b>Волейбол.</b> 2.1 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. Лк Пз	2	4	0
	2.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста Лк Пз	2	2	0
	2.3 Техника выполнения перемещений волейболистов. Лк Пз	2	2	0
	2.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. Лк Пз	2	2	0
	2.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. Лк Пз	2	2	0
	2.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. Лк Пз	2	4	0
	<b>Подготовка к занятиям</b>	2		0
	Подготовка зачету. / Ср./	2	1,75	0
	Зачет по дисциплине	2	0,25	0
<b>2 Курс 3 семестр</b>				
<b>3</b>	<b>Спортивная гимнастика</b> 3.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.Лк/ Пз	3	2/6	0
	3.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки Лк/ Пз	3	2/6	0
	3.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах Лк/ Пз	3	2/6	0
<b>4</b>	<b>Ритмическая и атлетическая гимнастики.</b> 4.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. Лк/ Пз	3	2/4	0
	4.2 Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом Лк/ Пз	3	2/6	0
	4.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Лк/ Пз	3	2/6	0
<b>5</b>	<b>Настольный теннис</b> 5.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. Лк/ Пз	3	2/6	0
	5.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса Лк/ Пз	3	2/6	0
	5.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. Лк/ Пз	3	2/6	0

	<b>Подготовка к занятиям</b>	<b>3</b>		<b>0</b>
	Подготовка зачету. / Ср./	<b>3</b>	1,75	<b>0</b>
	Зачет по дисциплине	<b>3</b>	0,25	<b>0</b>
<b>2 курс 4 семестр</b>				
6	6.1 Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. Лк/ПЗ	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	6.2 Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции Лк/ПЗ	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	6.3 Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. Лк/ПЗ	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	6.4 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Лк/ПЗ	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
7	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	7.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров). Лк/ПЗ			
	7.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). м	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	7.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) м	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	7.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) м	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	7.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. м	<b>4</b>	<b>2/6</b>	<b>0</b>
	Подготовка зачету. / Ср./	<b>4</b>	1,75	<b>0</b>
	Зачет по дисциплине	<b>4</b>	0,25	<b>0</b>
<b>3 курс 5 семестр</b>				
7	<b>Медико-теоретические сведения</b>	<b>5</b>	<b>6/8</b>	<b>0</b>
	7.1 Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Лк/Пз			
	7.2 Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по учебному кругу. Лк/Пз	<b>5</b>	<b>4/10</b>	<b>0</b>
	7.3 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Лк/Пз	<b>5</b>	<b>4/8</b>	<b>0</b>
	7.4 Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Лк/Пз	<b>5</b>	<b>4/8</b>	<b>0</b>
	Подготовка зачету. / Ср./	<b>5</b>	1,75	<b>0</b>
	Зачет по дисциплине	<b>5</b>	0,25	<b>0</b>
<b>3 курс 6 семестр</b>				
	7.5 Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж). Выполнение подготовительных упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие физических качеств. Упражнения 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. Упражнения на расслабление, специфические виды дыхания, психотропные техники в дыхании на мобилизацию и успокоение. - /Лк/Пз	<b>6</b>	<b>6/10</b>	<b>0</b>

	7.6 Силовые упражнения с собственным весом тела, отягощением (не более 30 % от максимального) на тренажерах, с амортизаторами и фиксаторами движения. Развитие физических качеств в домашних условиях с использованием упр. с собственным весом тела. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. - /Лк/ПЗ	6	4/10	0
	7.7 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки (“шаги”, “скачки”, прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. - /Лк/ПЗ	6	4/10	0
	7.8 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки - /Лк/ПЗ	6	4/8	0
	Подготовка зачету. / Ср./	6	1,75	0
	Зачет по дисциплине	6	0,25	0

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксации результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

#### 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	Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб.	Физическая культура.	Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8.	Лань : электронно-библиотечная система.	<a href="https://e.lanbook.com/book/164631">https://e.lanbook.com/book/164631</a>
Л1.2	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.	Физическая культура: учебник.	Москва :КноРус, 2017. — 256 с.	Лань : электронно-библиотечная система.	<a href="https://www.book.ru/book/926242">https://www.book.ru/book/926242</a>

##### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
--	---------------------	----------	-------------------	--------	-----------

Л2.1	И.С. Барчуков.	Физическая культура: методики практического обучения.	Москва: КноРус, 2017. — 297 с.	Электронный ресурс	<a href="https://www.book.ru/book/936274">https://www.book.ru/book/936274</a>
Л2.2	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	Физическая культура: учебник.	Москва :КноРус, 2016. — 214 с.		<a href="http://www.book.ru/book/918665">www.book.ru/book/918665</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 (Пакетпрограмм Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.3.1.2	Microsoft Office 2007 Professional (Пакетпрограмм 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
<b>5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
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	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).
6.2	Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью, и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)
6.3	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета
6.4	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования