

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

Закреплена за **Общеобразовательные дисциплины**  
Учебный план Направление подготовки 27.03.05 «Инноватика» Управление инновациями

Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	Итого			
	уп	рп	уп	рп
Лекции				
Практические	328	328	328	328
Контактные часы на аттестацию				
Итого ауд.				
Контактная работа				
Сам. работа				
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

Доцент кафедры "Общеобразовательные дисциплины" Ярцев А.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	Основной целью 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.
1.2	Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач: <b>Оздоровительные</b> - укрепление физического и психического здоровья, гармоничное развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. <b>Образовательные</b> - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки. <b>Воспитательные</b> - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.
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-9:</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Уровень 2	- методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
Уровень 3	- как рационально адаптировать средства ФК к индивидуальным особенностям организма, условиям
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.
Уровень 2	- выполнять изучаемые двигательные действия в соответствии с требованиями его практического
Уровень 3	- составлять комплекс физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и физическую подготовленность с учетом различных условий (подбор физических упражнений для разминки, утренней
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.
Уровень 2	- физкультурно-оздоровительными технологиями для организации самостоятельных занятий по физической культуре;
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
<b>ОК-8:</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.

Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.

<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>1.1</b>	<b>Легкая атлетика.</b> 1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров)	<b>1</b>	<b>24</b>	
	1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс).	<b>1</b>	<b>24</b>	0
	1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)	<b>1</b>	<b>24</b>	0
	1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета)	<b>1</b>	<b>24</b>	0
	1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	<b>1</b>	<b>24</b>	0
	1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	<b>1</b>	<b>24</b>	0
<b>1.2</b>	<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; с) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.	<b>1</b>	<b>24</b>	0
	1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста	<b>1</b>	<b>24</b>	
	1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов.	<b>1</b>	<b>24</b>	
	1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу.	<b>1</b>	<b>24</b>	
	1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу.	<b>1</b>	<b>24</b>	
	1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара.	<b>1</b>	<b>24</b>	
<b>1.3</b>	<b>Спортивная гимнастика</b> 1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.	<b>1</b>	<b>48</b>	

	1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки	1	48	
	1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах	1	48	
<b>2.1</b>	<b>Ритмическая и атлетическая гимнастики.</b> 2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки.	3	22	
	2.2 Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	3	22	
	2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки.	3	23	
	2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	3	23	
<b>2.2</b>	<b>Настольный теннис</b> 2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств.	3	30	
	2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса		10	
	2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка.		50	
<b>2.3</b>	<b>Волейбол</b> 2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка.	4	30	
	2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра		30	
	2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста		30	
<b>3.1</b>	<b>Волейбол</b> 3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами	5	34	
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка.	5	30	
	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол	5	30	
<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	5	23	
	3.2 Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия).	5	23	
	3.3 Упражнения с использованием тренажерных устройств	5	24	
	3.4 Статические упражнения в изометрическом режим.	5	24	0
<b>3.3</b>	<b>Легкая атлетика</b> 3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс).	5	23	
	3.2 Особенности методики воспитания выносливости		23	
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике		24	
	3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)		24	
	Зачет			

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<b>4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю</b>
<b>Интервальная тренировка, повторно-серийная</b>
<b>4.2. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации</b>
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	Письменский, И. А.	Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-	Москва : Издательство Юрайт, 2020.	60	<a href="http://biblio-online.ru">http://biblio-online.ru</a>
Л1.2		Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-	Москва : Издательство Юрайт, 2020.	68	<a href="http://biblio-online.ru">http://biblio-online.ru</a>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов, М. Н.	Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:	Москва : Издательство Юрайт, 2020.	10	<a href="http://biblio-online.ru/bcode/454861">http://biblio-online.ru/bcode/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. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
<b>6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ</b>	
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).