

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.11.2022 13:26:31  
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 **38.03.02-21-1-М36-оз .plx(ОрИПС)**  
**Направление подготовки 38.03.02 «Организация и управление в учреждениях здравоохранения»**

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.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>УК-7.1: Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки</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  | Профессионально- прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.   |
| Уровень 2  | необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутрипрофессиональной 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>УК-7.2: Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма</b> |  |
| <b>Знать:</b>  |  |
| Уровень 1  | Основы спортивной тренировки; методика направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности.                     |
| Уровень 2  | Основы спортивной тренировки; методика направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности.                     |
| Уровень 3  | Основы спортивной тренировки; методика направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности.                     |
| <b>Уметь:</b>  |  |
| Уровень 1  | Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий.  |

|  |   |
|--|---|
| Уровень 2  | Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий.   |
| Уровень 3  | Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий.   |
| <b>Владеть:</b>  |   |
| Уровень 1  | Технологией планирования и контроля физкультурно- спортивной деятельности.  |
| Уровень 2  | Технологией планирования и контроля физкультурно- спортивной деятельности.  |
| Уровень 3  | Технологией планирования и контроля физкультурно- спортивной деятельности.  |
| <b>УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b> |   |
| <b>Знать:</b>  |   |
| Уровень 1  | Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.  |
| Уровень 2  | Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.  |
| Уровень 3  | Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.  |
| <b>Уметь:</b>  |   |
| Уровень 1  | Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и |
| Уровень 2  | достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.                              |
| Уровень 3  | Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и |
| <b>Владеть:</b>  |   |
| Уровень 1  | Профессионально- прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.                          |
| Уровень 2  | Профессионально- прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.                          |
| Уровень 3  | Профессионально- прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности.                          |

| <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><br>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><br>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><br>2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. (Л)  | 3 | 18 |   |
|     | 2.2 Медико-теоретические сведения<br>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><br>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><br>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 |   |
| 3.1 | <b>Волейбол</b><br>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>   | 5           | 9    |   |
|            | 3.1 Особенности методики воспитания силовых способностей: с собственным весом тела, с отягощениями, с устройствами общего типа (Л) |             |      |   |
|            | 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>   | 6           | 12   |   |
|            | 3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс). (Пр)  |             |      |   |
|            | 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<br>Электронное издание | <a href="http://biblio-online.ru/bcode/454085">http://biblio-online.ru/bcode/454085</a> |
| Л1.2 | Филиппов С. С.      | Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов       | Москва: Юрайт, 2020 | 1<br>Электронное издание | <a href="http://biblio-online.ru/bcode/448324">http://biblio-online.ru/bcode/448324</a> |
| Л1.3 | Муллер А.Б.         | Физическая культура: учебник и практикум для вузов               | Москва: Юрайт, 2020 | 1<br>Электронное издание | <a href="http://biblio-online.ru/bcode/449973">http://biblio-online.ru/bcode/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<br>Электронное издание | <a href="http://biblio-online.ru/book/code/467588">http://biblio-online.ru/book/code/467588</a> |
| Л2.2 | Стриханов М. Н.     | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие | Москва: Юрайт, 2020 | 1<br>Электронное издание | <a href="http://biblio-online.ru/book/code/454861">http://biblio-online.ru/book/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.<br>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).<br>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).  |