

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2023 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**

Закреплена за	<b>Общеобразовательные дисциплины</b>
Учебный план	23.05.03-20-34-ПСЖДэт-ОрИПС.plz.plx Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Локомотивы, Вагоны, Электрический транспорт железных дорог
Квалификация	<b>специалист</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>9 ЗЕТ</b>

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

Вид занятий	Итого			
	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6
Лабораторные				
Практические				
Контактные часы на аттестацию КА/КЭ	0.75	0.75	0.75	0.75
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6.75	6.75	6.75	6.75
Сам. работа	319	319	319	319
Контроль	2.25	2.25	2.25	2.25
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

К.п.н., доцент кафедры «Общеобразовательные дисциплины»

**Оренбург**

<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: 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
1.3	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-13:</b> владеет средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>Знать:</b>	
<b>Уровень 1 (базовый)</b>	взаимосвязи физической культуры с физиологией, педагогикой, психологией, философией, медициной, эргономикой, гигиеной; об обязательных для изучения модулях и разделах и возможности выбора «своего пути» ; о базовых родах деятельности и функциях реализуемых в них средствами физической культуры; о разнообразии и многокомпонентности ценностей физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные; понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности; основы здорового образа жизни; методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание); простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и средства физической культуры для их направленной коррекции; методику составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с профессиональной, оздоровительной, рекреационной направленностью
<b>Уровень 2 (продвинутой)</b>	социально-биологические основы физической культуры; методы оценки и коррекции телосложения; самоконтроля состояния здоровья и физического развития; самооценки специальной (профессиональной и спортивной) физической подготовленности; методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые во время занятий физической культурой и спортом
<b>Уровень 3 (высокий)</b>	основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (формы труда специалистов, режим труда и отдыха, динамику работоспособности; особенности психофизического воздействия на организм условий, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности), динамику профессионального утомления для целенаправленного использования средств физической культуры и спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности
<b>Уметь:</b>	

<b>Уровень 1 (базовый)</b>	управлять актами мышления, направленными на анализ и синтез движений осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД формировать и развивать навыки самодиагностики, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения
<b>Уровень 2 (продвинутой)</b>	развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия
<b>Уровень 3 (высокий)</b>	владеть навыками целеполагания (перспективные и ближайшие), самоопределения в физической культуре, формирование и осознание ведущих мотивов физкультурной деятельности проектировать модель профессиональной деятельности в соответствии с объективными условиями, индивидуальными особенностями, потребностями и мотивами на основе анализа условий профессиональной деятельности проектировать, моделировать пространство профессиональной деятельности на основе базовых и прикладных знаний и умений осваивать рекреативные, оздоровительные, профилактические, лечебные и другие технологии с целью освоения функций базовых родов деятельности.
<b>Владеть:</b>	
<b>Уровень 1 (базовый)</b>	методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП)
<b>Уровень 2 (продвинутой)</b>	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутрипрофессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем
<b>Уровень 3 (высокий)</b>	методикой проектирования и моделирования пространства профессиональной деятельности, с учетом профессиональнозначимых психофизических качеств и динамикой профзаболеваний

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	В форме ШП
<b>1.1</b>	<b>Легкая атлетика.</b> 1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров)./Лек	1	1	0
	1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). /Ср	1	10	
	1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)	1	10	
	1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) /Ср	2	10	
	1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /Ср	2	10	
	1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике. /Ср	2	10	
<b>1.2</b>	<b>Волейбол.</b> 1.1 Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б)	1	1	

	скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; с) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. )./Лек			
	1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста/Ср	1	10	
	1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов. /Ср	2	10	
	1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу/Ср.	1	10	
	1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. /Ср	2	10	
	1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. /Ср	2	10	
<b>1.3</b>	<b>Спортивная гимнастика</b>	1	1	
	1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы)/Лек.			
	1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /Ср	1	10	
	1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах/Ср	2	10	
<b>2.1</b>	<b>Волейбол</b>	3	1	
	2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка. )/Лек			
	2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра	3	10	
	2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста/Ср	4	10	
<b>2.2</b>	<b>Ритмическая и атлетическая гимнастики.</b>	3	10	
	2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. /Ср			
	2.2 Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом)/Лек	3	1	
	2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки.	4	10	
	2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. /Ср	4	2	
<b>2.3</b>	<b>Настольный теннис</b>	3	1	
	2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств)/Лек.			
	2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса/Ср	4	2	
	2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. /Ср	4	4	
<b>3.1</b>	<b>Волейбол</b>	5	4	
	3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами /Ср			
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка. /Ср	5	4	
	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол/Ср	6	4	
<b>3.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	5	4	
	3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс). /Ср			

	3.2 Особенности методики воспитания выносливости/Ср	5	4	
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике/Ср	6	4	
	3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /Ср	6	4	
2.1	Подготовка к лекционным занятиям			
2.2	Подготовка к лабораторным занятиям			
2.3.	Подготовка к зачету			
	Итого		316	

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Дискуссия, тестирование,

##### 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 0	/ Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-	1 Электронное издание	<a href="http://bibli-online.ru/bcode/454085">http://bibli-online.ru/bcode/454085</a>

###### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Седоченко С. В.	Физическая рекреация	Издательство Воронежский государственный институт физической культуры Год 2019 Страниц 70	1 Электронное издание	<a href="https://e.lanbook.com/book/140376">https://e.lanbook.com/book/140376</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 ОпИПС
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»

<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>6.1 При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями</b>	
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).