

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 дисциплины¹

Закреплена за кафедрой **Логистика и транспортные технологии**

Учебный план 23.05.03-20-12-ПСЖДгв-ОрИПС.pli.plx
Направление подготовки 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Квалификация **Специалист**

Форма обучения **Заочная**

Общая трудоемкость **ЗЕТ**

Распределение часов
дисциплины по семестрам

Вид занятий	Итого											
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Практические занятия	16	16	16	16	52	52	52	52	34	34	38	38
Контактные часы на аттестацию	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	34	34	34	34	70	70	70	70	52	52	56	56
Контактная работа	34,25	34,25	34,25	34,25	70,25	70,25	70,25	70,25	52,25	52,25	56,25	56,25
Сам. работа	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75
Итого	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58

Программу составил(и):

К.п.н., доцент кафедры «Общеобразовательные дисциплины» *Ярцев А.А.*



Оренбург

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

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью является формирование компетенции, указанной в п. 2. в части представленной результатов обучения (знаний, умений, навыков).
1.2	Задачи данной 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).

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК-7.3.	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
	Раздел 1			
1.1	Легкая атлетика. 1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров).	1	6	0
	1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс).	1	6	0
	1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)	1	6	0
	1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета)	2	6	0
	1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике.	2	6	0
	1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	2	6	0
	Волейбол. 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.	1	6	0
	1.2 Волейбол специальная физическая подготовка.	1	4,25	0
	Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста	1	1,75	0
	1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов.	2	6	0
	1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу.	1	6	0
	1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу.	2	6	0
	1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара.	2	6	0
	Спортивная гимнастика 1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы.	1	12	0
	1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки	1	12	0
	1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения	2	10,25	0

	на гибкость в парах			
	Здоровый образ жизни			0
	Волейбол. 2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка.	3	6	0
	2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра	3	6	0
	2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста	4	6	0
	Воспитание силовой выносливости	3	6	0
	Ритмическая и атлетическая гимнастики. 2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки.	3	6	0
	2.2 Медико-теоретические сведения. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	3	6	0
	2.3 Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки.	4	6	0
	2.4 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	4	4,25	0
	Настольный теннис. 2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств.	3	1,75	0
	2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса	4	6	0
	2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка.	4	6	0
	Игровые виды спорта	4	6	0
	Волейбол. 3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами	5	6	0
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка.	5	12	0
	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол	6	12	0
	Спорт как социальное явление	5	10,25	0
	Легкая атлетика. 3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс).	5	40	0
	3.2 Особенности методики воспитания выносливости	5	40	0
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике	6	30,25	0
	3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)	6	1,75	0
	Раздел 2			
2.1	Подготовка к практическим занятиям	1,2,3,4 5,6	48	0
2.2	Подготовка к зачету	1,2,3,4 5,6	9	0
2.3	Самостоятельная работа	1,2,3,4 5,6	3,5	0
	Зачет по дисциплине /3/	1,2,3,4 5,6	0,5	0

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

Защита отчетов по практическим занятиям, семинар, тестирование после лекций.

4.1. 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
ЛП.1	Ериков В.М.	Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей	— Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0.	1 Электронное издание	https://book.ru/book/938916
ЛП.2	Седоченко С. В.	Физическая рекреация	Издательство Воронежский	1 Электронное издание	https://e.lanbo

			государственный институт физической культуры Год 2019 Страниц 70 Уровень образования Бакалавриат	нное издание	ok.com/book/140376
--	--	--	--	--------------	--------------------

5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л12.1	А. А. Архипов	Методические рекомендации к выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся очной и заочной форм обучения по специальностям: 23.05.03- Подвижной состав железных дорог, 23.05.04- Эксплуатация железных дорог, 23.05.05 -Системы обеспечения движения поездов, 23.05.06- Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей / составители; [Текст]	– Оренбург, ОрИПС, 2017. – 31с.	1 Электронное издание	http://mindload.ru
Л12.2		Физическая культура в вузе и её основные содержательные аспекты (для вузов железнодорожного транспорта): учебное пособие	- Самара: СамГУПС, 2011.	1 Электронное издание	http://mindload.ru

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

5.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого 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, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

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).