

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 18.05.2021 09:50:35
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c00c1d597367497bc8

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)¹

Закреплена за кафедрой	Общеобразовательные дисциплины
Учебный план	23.05.06-19-1-СЖДп-ОриПС.pliz.plx Направление подготовки 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Квалификация	специалист
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	93ЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	Итого							
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Контактная	2	2	2	2	2	2	6	6
<i>Лекции</i>	2	2	2	2	2	2	6	6
<i>Лабораторные</i>								
<i>Практические</i>								
<i>Консультации</i>								
<i>Инд. работа</i>								
Контроль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	2.25	2.25
Сам. работа	105	105	105	105	109	109	322	322
ИТОГО	108	108	108	108	112	112	328	328

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		Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно 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		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 профессиональной деятельности		
Код и наименование индикатора достижения компетенции		
УК-7.1		Знает определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека.
УК-7.2		Умеет развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.
УК-7.3		Владет навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/		Семестр / Курс	Часов	В форме ПП
1.1	Волейбол. 1.1 Особенности разнообразных видов спорта волейбол, футбол, баскетбол в контексте физической культуры	Лек-ция	1	2	
1.2	Тяжелая атлетика. 1.2 Структура физической культуры и ее характеристика в силовых видах спорта.	Лек-ция	1	2	0
	Основные принципы физической культуры	СМР	1	20	0
	Основные средства и методы физической культуры	СМР	1	20	0
	Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание	СМР	1	20	0
	Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости	СМР	1	20	0
	Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей	СМР	1	25	0
	Контроль		1	1	0
Итого за 1 курс:	-	-	108		0
2.1	Футбол. 1.1 Футбол, социально-культурное наследие.	Лек-ция	2	2	0
	Спортивная гимнастика. 1.2 Спортивная гимнастика как спортивная дисциплина	Лек-ция	2	2	0
	Особенности специфических принципов	СМР	2	20	0
	Строго регламентированные средства физической культуры	СМР	2	20	0
2.2	Классно-урочная форма физической культуры и ее характеристика	СМР	2	20	0
	Оценка сформированности физических качеств	СМР	2	20	0
	Оценка выносливости и силы	СМР	2	20	0
2.3	Диагностика быстроты, ловкости и гибкости	СМР	2	5	0

	Итого за 2 курс:			108	0
3.1	Волейбол 3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами	Лек	3	2	
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка.	СРС	3	30	
	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол	СРС	3	30	
3.2	Тяжелая атлетика. 3.1 Особенности методики воспитания силовых способностей: с собственным весом тела, с отягощениями, с устройствами общего типа	Лек	3	2	
	3.2 Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия).	СРС	3	20	
	3.3 Упражнения с использованием тренажерных устройств	СРС	3	20	
	3.4 Статические упражнения в изометрическом режим.	СРС	3	9	
3.3	Легкая атлетика 3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс).	Лек	3	2	
	3.2 Особенности методики воспитания выносливости	СРС	3	30	
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике	СРС	3	30	
	3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)	СРС	3	49	
Итого за 3 курс:			112		
Всего:	-	-	328		

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

Двигательные тесты, реферат

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
Л1.1	Иванов, И. Н.	Основы теории и организации адаптивной физической культуры. Курс лекций / И. Н. Иванов.:	Волгоград : ВГАФК, 2016. — 240 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	1 Электронное издание	https://e.lanbook.com/book/158 (дата обращения 17.02.2021). Режим доступа для авторизованного пользователя

5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Хорошева, Т. А.	Физическая культура (теоретический курс) : учебное пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо. — URL:	Тольятти : ТГУ, 2018. — 220 с. — ISBN 978-5-8259-1234-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система..	1 Электронное издание	https://e.lanbook.com/book/139 (дата обращения 17.02.2021). Режим доступа для авторизованного пользователя

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).