

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Попов Анатолий Николаевич
 Должность: директор
 Дата подписания: 18.05.2021 09:50:59
 Уникальный программный ключ:
 1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5977fc7497bc8

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

23.05.06-20-12-СЖДп изм.pli.plx
 Направление подготовки 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Квалификация

специалист

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

93ЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	Итого													
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Контактная	34,25	34,25	34,25	34,25	70,25	70,25	70,25	70,25	52	52	56,25	56,25		
<i>Лекции</i>														
<i>Лабораторные</i>														
<i>Практические</i>	34	34	34	34	70	70	70	70	52	52	56	56		
<i>Консультации</i>	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		
<i>Инд. работа</i>														
Контроль														
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	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 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	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	
УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК-7.3.1	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-7.3.2	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-7.3.3	Владеет 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	Легкая атлетика. 1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров). /ПЗ	1	12	
	1.2 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс)./ПЗ	1	12	0
	1.3 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /ПЗ	1	12	0
	1.4 Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета)/ПЗ	1	16,75	0
	1.5 Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. /ПЗ	1	8,5	0
	1.6 Правила проведения соревнований по легкой атлетике./ПЗ	2	12	0
	Спорт как социальное явление\СРС	1	1,75	0
1.2	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. /ПЗ	1	12	0

	1.2 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста/ПЗ	1	12	0
	1.3 Техника выполнения перемещений волейболистов. /ПЗ	2	12	0
	1.4 Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. /ПЗ	1	16,75	0
	1.5 Техника выполнения подач сверху, снизу. /ПЗ	2	8,5	0
	1.6 Обучение и совершенствование технике нападающего удара. /ПЗ	2	12	0
	Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а быстроту реакции СРС	2	1,75	0
1.3	Спортивная гимнастика	1	24	0
	1.1 Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. /ПЗ			
	1.2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /ПЗ	1	24	0
	1.3 Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах/ПЗ	2	20,5	0
	ЗОЖ как социальное явление СРС	2	3,5	0
2.1	Волейбол		48	
	2.1 Волейбол специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка./ПЗ			
	2.2 Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра/ПЗ		44,5	
	Волейбол специальная физическая подготовка/СРС		3,5	
	2.3 Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболист /ПЗ		48	
2.2	Ритмическая и атлетическая гимнастики.	3	48	
	2.1 Предупреждение и устранение дефектов осанки. /ПЗ			
	2.2 Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом/ПЗ	3	48	
	2.3 Атлетическая гимнастика.. /ПЗ	4	18	
	2.4 Принципы и методы тренировки СРС	4	3,5	
	2.5 Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда./ПЗ	4	26,5	
2.3	Настольный теннис	3	48	
	2.1 Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. /ПЗ			
	2.2 Основные понятия и терминология настольного тенниса	4	48	
	2.3 Настольный теннис, техника выполнения подачи..	4	44,5	
	Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка СРС	3	3,5	
3.1	Волейбол	5	40	
	3.1 Волейбол методика воспитания быстроты и ловкости классическими и игровыми формами/ПЗ			
	3.2 Волейбол специальная физическая подготовка./ПЗ	5	40	

	3.3 Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол/ПЗ	6	28,5	
	Волейбол методика воспитания быстроты/СРС		3,5	
3.2	Легкая атлетика	5	28	
	3.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина кросс). /ПЗ			
	3.2 Особенности методики воспитания выносливости/ПЗ	5	28	
	3.3 Правила проведения соревнований по легкой атлетике/ПЗ	6	28	
	3.4 Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба)/ПЗ	6	24,5	
	Особенности методики воспитания выносливости СРС		3,5	
Итого			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	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.	1 Элек- тро- нное изда-	https://e.lanbook.com/book/139628
Л1.1	Заплатаина, О. А.	Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатаина. — Текст : электронный //	Кемерово : КузГТУ имени Т.Ф. Горбачева, 2015. — 190 с. — ISBN 978-5-906805-24-9.	1 Элек- тро- нное изда- ние	https://e.lanbook.com/book/163571 (дата
5.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол- во	Эл. адрес
Л12.1	Журин, А. В.	Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-5802-8.	1 Элек- тро- нное изда- ние	https://e.lanbook.com/book/156397 (дата обращен- ия: 03.04.20
Л12.2	Леньшина, М. В.	Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие	Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный	1 Элек- тро- нное изда- ние	https://e.lanbook.com/book/140350 (дата обращен- ия: 03.04.20

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 аудитории, 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).

