

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:50:55  
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 дисциплины (модуля)<sup>1</sup>

Закреплена за	<b>Общеобразовательные дисциплины</b>
Учебный план	23.05.05-20-5-СОДПэ изм.plz.plx Направление подготовки 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов Электроснабжение железных дорог
Квалификация	<b>специалитет</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		
Лабораторные				
Практические				
Контактные часы на аттестацию (КА+КЭ)	0,25	0,25		
Итого ауд.	6	6		
Контактная работа	6,25	6,25		
Контроль	2,25	2,25		
Сам. работа	319	319		
Итого	328	328		

Программу составил(и):  
Ярцев 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 освоения дисциплины 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	<p>Задачами изучения дисциплины являются формирование:</p> <p>знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровней физической психофизиологической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека;</li> <li>- основ физического здоровья человека; возможности укрепления здоровья человека; основных методов физического воспитания и самовоспитания.</li> </ul> <p>умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать принципы здорового образа жизни человека; применять основные методы физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>- укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека;</li> <li>- развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ul> <p>навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>- укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>- навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья.</li> </ul>
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>	владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<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. Легкая атлетика</b>			
1.1	Спорт как социальное явление /Лк/	1	6	0
1.2	Правила проведения соревнований по легкой атлетике /Лк/	1	6	0
1.3	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике /Лк/	1	6	0
1.4	Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров) /Пр/	1	4	0
1.5	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс) /Пр/	1	4	0
1.6	Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /Пр/	1	4	0
1.7	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) /Пр/	1	4	0
	<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
2.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	2	18	0
2.2	Специальные упражнения волейболиста, направленно воздействующие на	2	8	0

	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/			
2.3	Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек, перемещений, выполнения передач, технике нападающего удара волейболиста /Пр/	2	8	0
<b>Раздел 3. Спортивная гимнастика</b>				
3.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	3	18	0
3.2	Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы /Пр/	3	16	0
3.3	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /Пр/	3	20	0
3.4	Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах /Пр/	3	16	0
<b>Раздел 4. Ритмическая и атлетическая гимнастики</b>				
4.1	Основные понятия и терминология настольного тенниса /Лк/	4	2	0
4.2	Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств /Лк/	4	16	0
4.3	Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка /Пр/	4	26	0
4.4	Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка /Пр/	4	26	0
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>				
5.1	Спорт как социальное явление /Лк/	5	6	0
5.2	Правила проведения соревнований по легкой атлетике /Лк/	5	6	0
5.3	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике /Лк/	5	6	0
5.4	Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров) /Пр/	5	8	0
5.5	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс) /Пр/	5	8	0
5.6	Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) /Пр/	5	8	0
5.7	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) /Пр/	5	10	0
<b>Раздел 6. Волейбол</b>				
2.1	ЗОЖ как социальное явление /Лк/	6	18	0
2.2	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/	6	20	0
2.3	Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек, перемещений, выполнения передач, технике нападающего удара волейболиста /Пр/	6	18	0

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Защита отчетов по лабораторным работам, защита отчетов по практическим занятиям

##### 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	Кузнецов В. С., Колодинский Г. А.	Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва :КноРус, 2017. — 256 с.	ЭБС «Book.ru»	1	Электронное издание

Л1.2	Барчуков И. С.	Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2017. — 297 с.	ЭБС «Book.ru»	1 Электронное издание	
------	----------------	--	---------------	--------------------------	--

#### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва :КноРус, 2017. — 299 с.	ЭБС «Book.ru»	1 Электронное издание	
Л2.2	Мироненко Е. Н. и др.	Физическая культура: учебник / Е.Н Мироненко., О.Л. Трещева., Е.Б.Штучная, А.И.Муллер. – М.: Интуит НОУ, 2016. – 209 с.	ЭБС «Book.ru»	1 Электронное издание	

### 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).