

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2024 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 дисциплины (модуля)<sup>1</sup>

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 23.05.05-20-12-СОДПэ-ОриПС.plx.plx  
Направление подготовки 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов  
Электроснабжение железных дорог

Квалификация **специалист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **9 ЗЕТ**

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Вид занятий                           | № семестра |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | Итого |       |
|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                       | 1          |       | 2     |       | 3     |       | 4     |       | 5     |       | 6     |       |       |       |
|                                       | УП         | РП    | 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    | 162   | 162   |
| Лабораторные                          |            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Практические                          | 16         | 16    | 16    | 16    | 52    | 52    | 52    | 52    | 34    | 34    | 38    | 38    | 208   | 208   |
| Контактные часы на аттестацию (КА+КЭ) | 0,25       | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 1,5   | 1,5   |
| Итого ауд.                            | 34         | 34    | 34    | 34    | 70    | 70    | 70    | 70    | 52    | 52    | 56    | 56    | 370   | 370   |
| 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 | 371,5 | 371,5 |
| 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  | 10,5  | 10,5  |
| Итого                                 | 36         | 36    | 36    | 36    | 72    | 72    | 72    | 72    | 54    | 54    | 58    | 58    | 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   | Задачами изучения дисциплины являются формирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>знаний: <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> </li> <li>умений: <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> </li> <li>навыков: <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> </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>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |
| Код и наименование индикатора<br>достижения компетенции   |  |
| УК-7.1.   | Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.2.   | Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни   |

| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |  |                |       |            |
|--|--|----------------|-------|------------|
| Код занятия  | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | В форме ПП |
|  | <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,                                  | 1              | 4     | 0          |

|  |   |   |    |   |
|--|---|---|----|---|
|  | легкоатлетическая эстафета) /Пр/  |   |    |   |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                              |   |   |    |   |
| 2.1  | ЗОЖ как социальное явление /Лк/   | 2 | 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/ | 2 | 8  | 0 |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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).  |