

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 16.05.2024 10:36:44  
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	27.03.05-24-1-ИУб-ОрИПС.plz.plx Направление подготовки: 27.03.05 Инноватика Направленность (профиль): Управление инновациями на транспорте
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	1 сем		2 сем		3 сем		4 сем		5 сем		6 сем		Итого	
	УП	РП												
Практические	16	16	16	16	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Контактные часы на аттестацию	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,9	0,9
Итого ауд.	16	16	16	16	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Контактная работа	16,15	16,15	16,15	16,15	32,15	32,15	32,15	32,15	32,15	32,15	32,15	32,15	160,9	160,9
Сам. работа	19,85	19,85	19,85	19,85	39,85	39,85	39,85	39,85	21,85	21,85	25,85	25,85	167,1	167,1
Итого	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58	328	328

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.

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	Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач: <b>Оздоровительные</b> - укрепление физического и психического здоровья, гармоничное развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. <b>Образовательные</b> - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки. <b>Воспитательные</b> - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.
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)	
<b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>УК-7.3 :</b> 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
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика.</b>			
1.1	1.1 Легкая атлетика (спортивная дисциплина бег на 3 тыс. метров и 1 тыс. метров) . ПЗ	1/1	4	
1.2	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции кросс). ПЗ	1/1	4	0
1.3	Легкая атлетика (спортивная дисциплина спортивная ходьба) ПЗ	1/1	4	0
1.4	Легкая атлетика (спортивные дисциплины бег по пересеченной местности, легкоатлетическая эстафета) ПЗ	1/1	4	0
1.5	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Ср	1/1	11	0
1.6	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Ср	1/1	8,85	0
	<b>Раздел 2. Контактные часы на аттестацию</b>			
2.1	Зачет	1/1	0,15	
	<b>Раздел 3 Волейбол.</b>			
3.1	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	2/1	4	0
3.2	Волейбол специальная физическая подготовка. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста ПЗ	2/1	4	

3.3	Техника выполнения перемещений волейболистов. ПЗ	2/1	4	
3.4	Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. ПЗ	2/1	4	
3.5	Развитие стратегического мышления в процессе игры в волейбол. СР	2/1	11	
3.6	Обучение и совершенствование технике нападающего удара. СР	2/1	8,85	
<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>				
4.1	Зачет	2/1	0,15	
<b>Раздел 5. Спортивная гимнастика</b>				
5.1	Художественная и спортивная гимнастика, специальные упражнения на гибкость в парах ПЗ	3/2	16	
5.2	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки ПЗ	3/2	16	
5.3	Специфические упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. СР	3/2	39,85	
<b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию</b>				
6.1	Зачет		0,15	
<b>Раздел 7. Ритмическая и атлетическая гимнастики.</b>				
7.1	Предупреждение и устранение дефектов осанки. ПЗ	4/2	16	
7.2	Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом ПЗ	4/2	16	
2.3	Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. СР	4/2	20	
7.4	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. СР	4/2	19,85	
<b>Раздел 8. Контактные часы на аттестацию</b>				
8.1	Зачет	4/2	0,15	
<b>Раздел 9. Настольный теннис</b>				
9.1	Настольный теннис краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств.	5/3	16	
9.2	Настольный теннис, техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка.	5/3	16	
9.3	Основные понятия и терминология настольного тенниса	5/3	21,85	
<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>				
10.1	Зачет	5/3	0,15	
<b>Раздел 11. Тяжелая атлетика.</b>				
11.1	Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия).	6/3	10	
11.2	Упражнения с использованием тренажерных устройств	6/3	10	
11.3	Статические упражнения в изометрическом режим.	6/3	12	0
11.4	Особенности методики воспитания силовых способностей: с собственным весом тела, с отягощениями, с устройствами общего типа	6/3	25,85	
<b>Раздел 12. Контактные часы на аттестацию</b>				
12.1	Зачет	6/3	0,15	

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

##### Интервальная тренировка, повторно-серийная

##### 4.2. 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	Е. В. Климова [и др.]	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие	Новосибирск : СГУПС, 2019. — 42 с. — ISBN 978-5-00148-074-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	1	<a href="https://e.lanbook.com/book/164632">https://e.lanbook.com/book/164632</a>
Л1.2	Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова.	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие	Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	1	<a href="https://e.lanbook.com/book/326438">https://e.lanbook.com/book/326438</a>

### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Н. В. Тычинин.	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие	Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	1	<a href="https://e.lanbook.com/book/106810">https://e.lanbook.com/book/106810</a>

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

### 5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

5.2.1.1	Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.2.1.2	Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.2.1.3	Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI
5.2.1.4	Microsoft Windows 7/8.1 Professional
5.2.1.5	Сервисы ЭИОС ОрИПС
5.2.1.6	AutoCAD
5.2.1.7	WinMashine 2010" (v 10.1),
5.2.1.8	КОМПАС-3D

### 5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

5.2.2.1	СПС «Консультант Плюс»
5.2.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5.2.2.3	ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ)
5.2.2.4	ЭБС издательства "Лань"
5.2.2.5	ЭБС BOOK.RU

<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>6.1 При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями</b>	
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. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). Помещение для самостоятельной работы. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
<b>6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ</b>	
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).