

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Сергеевич
Должность: директор
Дата подписания: 17.05.2024 15:38:37
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)¹

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 38.03.01-24-1-ЭУТб.plm.plx
Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **9 ЗЕТ**

Распределение часов дисциплины по курсам

| Вид занятий | 1 курс | | | | 2 курс | | | | 3 курс | | | | Итого | |
|-------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 сем | | 2 сем | | 3 сем | | 4 сем | | 5 сем | | 6 сем | | | |
| | РП | ИП | РП | ИП | РП | ИП | РП | ИП | РП | ИП | РП | ИП | РП | ИП |
| Лекции | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Контроль | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |

Оренбург

¹Рабочая 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 | Задачами дисциплины является: Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Образовательные - 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. Воспитательные - 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) | |
|---|---|
| УК-7.3 | 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 |
| | Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| 1.1 | Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.; повторный и переменный бег; изучение техники бега с низкого старта /Пз | 1/1 | 16 | 0 |
| 1.2 | Самостоятельная работа | 1/1 | 19,85 | 0 |
| 1.3 | Зачет | 1/1 | 0,15 | 0 |
| 1.4 | Изучение техники бега с высокого старта; кроссовая подготовка; совершенствование техники эстафетного бега; сдача контрольных нормативов /Пз | 2/1 | 16 | 0 |
| 1.5 | Самостоятельная работа | 2/1 | 19,85 | 0 |
| 1.6 | Зачет | 2/1 | 0,15 | 0 |
| | Раздел 2. Волейбол | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). /Пз | 3/2 | 32 | 0 |
| 2.2 | Самостоятельная работа | 3/2 | 39,85 | 0 |
| 2.3 | Зачет | 3/2 | 0,15 | 0 |
| 2.4 | Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). /Лекция | 4/2 | 32 | 0 |

| | | | | |
|---|---|-----|-------|---|
| 2.5 | Самостоятельная работа | 4/2 | 39,85 | 0 |
| 2.6 | Зачет | 4/2 | 0,15 | 0 |
| Раздел 3.Атлетическая гимнастика | | | | |
| 3.1 | Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп./Пз | 5/3 | 32 | 0 |
| 3.2 | Самостоятельная работа | 5/3 | 21,85 | 0 |
| 3.4 | Зачет | 5/3 | 0,15 | 0 |
| 3.5 | Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей./Пз | 6/3 | 32 | 0 |
| 3.6 | Самостоятельная работа | 6/3 | 21,85 | 0 |
| 3.7 | Зачет | 6/3 | 0,15 | 0 |
| Итого | | | 324 | |

4.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1.Фонд оценочных средств по текущему контролю

Тестирование, дискуссия

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 |
|---|---------------------|--|---|---------------------|---|
| ЛП.1 | Бегидова, Т.П. | Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов | Москва : Издательство Юрайт,2020.— 191 с. | Электронное издание | http://biblionline.ru/bcode/454085 |
| ЛП.2 | Филиппов,С. С. | Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов | Москва : Издательство Юрайт,2020.— 234 с. | Электронное издание | http://biblionline.ru/bcode/448324 |
| ЛП.3 | МуллерА. Б. | Физическая культура: учебник и практикум для вузов | Москва : Издательство Юрайт,2020.— 424 с. | Электронное издание | http://biblionline.ru/bcode/449973 |
| 5.1.2. Дополнительная литература | | | | | |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Кол-во издание | Эл. адрес |
|---|---|--|---|---------------------|---|
| Л2.1 | Письменский, И.А. | Физическая культура: учебник для вузов | Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 450с. | Электронное издание | http://biblionline.ru/bcode/467588 |
| Л2.2 | КонееваЕ.В.[и др.] | Физическая культура: учебное пособие для вузов | Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599с. | Электронное издание | https://urait.ru/bcode/474341 |
| 5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) | | | | | |
| 5.2.1 Перечень лицензионного 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 DSPOEI | | | | |
| 5.3.1.4 | MicrosoftWindows7/8.1 Professional | | | | |
| 5.3.1.5 | Сервисы ЭИОС ОрИПС | | | | |
| 5.3.1.6 | AutoCAD | | | | |
| 5.3.1.7 | WinMashine2010"(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 «КонсультантПлюс» | | | | |
| 5.3.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | | | | |
| 5.3.2.3 | ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБУМЦЖДТ) | | | | |
| 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 лекционных, 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. |
| 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). |