

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СЭУ  
Заведующий кафедрой СЭУ



В.А. Зябров

22 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

22 января 2021 г.

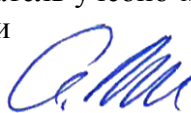

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Алиходжин Рустам Рашитович, к.п.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Специальность:	26.05.06 – Эксплуатация судовых энергетических установок
Специализация:	Эксплуатация судовых энергетических установок
Квалификация выпускника:	Инженер-судомеханик
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2019

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">А.Б. Володин</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 2 15 января 2021 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">В.А. Зябров</p>
--	--

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: 1093451  
Подписал: Заведующий кафедрой Зябров Владислав Александрович  
Дата: 15.01.2021

Москва 2021 г.

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения учебной дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту являются овладение обучающимся системой научно-практических знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, самоорганизации ЗОЖ при выполнении учебной, профессиональной, а также социокультурной деятельности.

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его вариативную часть.

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: -  Уметь: -  Владеть: УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры;

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

328 ак. ч.

##### 4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов								
	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8
Контактная работа	162				,15	,15	,15	,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	162	42	64	56	0	0	0	0	0
В том числе:									
практические (ПЗ) и семинарские (С)	162	42	64	56	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	166	0	0	0	32	32	32	32	38
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:</b>	<b>328</b>	<b>42</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>38</b>
Текущий контроль успеваемости и (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2				ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ				ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Легкая атлетика			128			128	
2	1	Раздел 2 Гимнастика			10			10	
3	1	Раздел 3 Спортивные и подвижные игры			8			8	
4	1	Раздел 4 Комплексное занятие			8			8	
5	1	Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка			8			8	
6	4	Зачет						0	ЗЧ
7	5	Зачет						0	ЗЧ
8	6	Зачет						0	ЗЧ
9	7	Зачет						0	ЗЧ
10	8	Зачет						0	ЗЧ
11		Зачет							
12		Зачет							
13		Всего:			162		166	328	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 162 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	3	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность.	-	56
2	3	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность.	-	56
3	1	РАЗДЕЛ 1 Легкая атлетика	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность.	8
4	2	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность.	-	64
5	2	Обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность и точность.	-	64
6	1	РАЗДЕЛ 2 Гимнастика	Гимнастика: тренировка упражнений	10
7	1	РАЗДЕЛ 3 Спортивные и подвижные игры	Спортивные и подвижные игры: обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.	8

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
8	1	РАЗДЕЛ 4 Комплексное занятие	Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины	8
9	1	РАЗДЕЛ 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8
ВСЕГО:				282/0

#### **4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)**

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.



## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Физические упражнения, игры.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	4		<p>По дисциплине</p> <p>Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время</p> <p>Легкая атлетика: обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча на дальность и точность.</p> <p>Гимнастика: обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в вися, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, кувырки, приседания. упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), упражнения со спортивными снарядами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Комплексное занятие: тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексные упражнения по специальности.</p> <p>ИОП: уметь составить и реализовать индивидуальную оздоровительную программу</p> <p>ГТО: освоение Всероссийского комплекса «Готов в труду и обороне» в центрах тестирования (см. на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>)</p>	32
2	5		<p>По дисциплине</p> <p>Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время</p> <p>Легкая атлетика: обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча на дальность и точность.</p> <p>Гимнастика: обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к</p>	32

			<p>перекладине, вис, угол в вися, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, кувырки, приседания. упражнения с гирями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), упражнения со спортивными снарядами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Комплексное занятие: тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексные упражнения по специальности.</p> <p>ИОП: уметь составить и реализовать индивидуальную оздоровительную программу</p> <p>ГТО: освоение Всероссийского комплекса «Готов в труду и обороне» в центрах тестирования (см. на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>)</p>	
3	6		<p>По дисциплине</p> <p>Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время</p> <p>Легкая атлетика: обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча на дальность и точность.</p> <p>Гимнастика: обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в вися, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, кувырки, приседания. упражнения с гирями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), упражнения со спортивными снарядами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Комплексное занятие: тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины</p>	32

			<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексные упражнения по специальности.</p> <p>ИОП: уметь составить и реализовать индивидуальную оздоровительную программу</p> <p>ГТО: освоение Всероссийского комплекса «Готов в труду и обороне» в центрах тестирования (см. на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>)</p>	
4	7		<p>По дисциплине</p> <p>Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время</p> <p>Легкая атлетика: обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча на дальность и точность.</p> <p>Гимнастика: обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в вися, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, кувырки, приседания. упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), упражнения со спортивными снарядами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Комплексное занятие: тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексные упражнения по специальности.</p> <p>ИОП: уметь составить и реализовать индивидуальную оздоровительную программу</p> <p>ГТО: освоение Всероссийского комплекса «Готов в труду и обороне» в центрах тестирования (см. на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>)</p>	32
5	8		<p>По дисциплине</p> <p>Самостоятельное изучение разделов тем во внеучебное время</p> <p>Легкая атлетика: обучение и тренировка упражнений: челночный бег 10 по 10м, бег на 60, 100 м, бег на 1 км, 2 км, прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча на дальность и точность.</p>	38

		<p>Гимнастика: обучение и тренировка упражнений: подтягивание, поднос ног к перекладине, вис, угол в вися, сгибание и разгибание в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со скакалкой, кувырки, приседания. упражнения с гириями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, КСУ (отжимание и пресс), Комплексное упражнение (30 секунд - подъем туловища, 30 секунд - приседания), упражнения со спортивными снарядами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: обучение и тренировка техники и тактики игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон.</p> <p>Комплексное занятие: тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексные упражнения по специальности.</p> <p>ИОП: уметь составить и реализовать индивидуальную оздоровительную программу</p> <p>ГТО: освоение Всероссийского комплекса «Готов в труду и обороне» в центрах тестирования (см. на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>)</p>	
ВСЕГО:			166

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **7.1. Основная литература**

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Физическая культура студента	Под ред. В.И.Ильинича	М. : Гардарики, 2000 Библиотека Академии	Все разделы
2	Физическая культура	И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов	М. : Юрайт, 2016 <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>	Все разделы
3	Здоровье и физическая культура студента	Бароненко В. А.	М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	Все разделы

### **7.2. Дополнительная литература**

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Физическая культура	А. Б. Муллер	М. : Юрайт, 2016 <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>	Все разделы

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1. Электронная библиотека ZNANUIUM.COM - <http://znanium.com>;
2. Образовательный портал Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова, раздел «Электронная библиотека» - <https://library.gumrf.ru/>;
3. Электронно-библиотечная система - [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru).

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Операционная система Microsoft Windows 7. Операционная система. Полная лицензионная версия.
2. MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint). Офисный пакет приложений. Полная лицензионная версия.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Спортивный зал

Мячи, гири, штанги, теннисные столы, тренажеры и другое снаряжение для различных видов спортивных занятий

Тренажеры и другое снаряжение для различных видов спортивных занятий

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям обучающемуся необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, а также со списком основной и дополнительной литературы. Необходимо помнить, что правильная полная подготовка к занятию подразумевает прочтение не только лекционного материала, но и учебной литературы. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и взаимные связи. При подготовке к занятию не нужно заучивать учебный материал. Необходимо попытаться самостоятельно найти новые данные по теме занятия в научных и научно-популярных периодических изданиях и на авторитетных сайтах. На практических занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение.

Практические занятия направлены на формирование у обучающихся навыков и умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической культуре и спорту.

Обучающиеся, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачёт в шестом семестре по «Элективным курсам по физической культуре и спорту». Условием допуска к зачётным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

#### Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку к практическим занятиям, зачету.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, с конспектом лекций. Необходимо разобраться в основных понятиях. Записать возникшие вопросы и найти ответы на них на занятиях, либо разобрать их с преподавателем.