

**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.

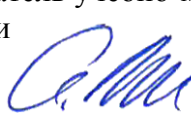

Кафедра «Физическая культура и спорт»

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	2020

<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 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</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: 1145  
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаила Равильевна  
Дата: 31.08.2020

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**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

#### **2.2.1. Производственная практика. Плавательная**

### 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	42		,15	,15	,15	,15	,15	,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	42	42	0	0	0	0	0	0	0
В том числе:									
практические (ПЗ) и семинарские (С)	42	42	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	286	0	42	42	42	42	42	42	34
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:</b>	<b>328</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>34</b>
Текущий контроль успеваемости и (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2		ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ		ЗЧ	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			8			8	
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	2	Зачет						0	ЗЧ
7	3	Зачет						0	ЗЧ
8	4	Зачет						0	ЗЧ
9	5	Зачет						0	ЗЧ
10	6	Зачет						0	ЗЧ
11	7	Зачет						0	ЗЧ
12	8	Зачет						0	ЗЧ
13		Всего:			42		286	328	

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 42 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	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
2	1	РАЗДЕЛ 2 Гимнастика	Гимнастика: тренировка упражнений	10
3	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
4	1	РАЗДЕЛ 4 Комплексное занятие	Тренировка упражнений и совершенствование навыков из различных разделов дисциплины	8
5	1	РАЗДЕЛ 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8
ВСЕГО:				42/0

#### 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	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> <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>	42
2	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</p>	42

			<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 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 труде и обороне» в центрах тестирования (см. на сайте <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>)</p>	
3	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> <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>	34

			<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	2		<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>	42
5	3		<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>	42

		<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>	
6	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</p>	42

			<p>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>	
7	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 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>	42
			ВСЕГО:	286

## 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 ZNANUIM.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.