

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИО: Гаранин Максим Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.09.2023 17:15:49  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

### Общая физическая подготовка

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ  
Направленность (профиль) Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте  
Квалификация **инженер путей сообщения**  
Форма обучения **заочная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1, 2, 3

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс                            | 1    |      | 2    |      | 3    |      | Итого |      |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
|                                 | УП   | РП   | УП   | РП   | УП   | РП   |       |      |
| Лекции                          | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 6     | 6    |
| Конт. ч. на аттест. в период ЭС | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,75  | 0,75 |
| Итого ауд.                      | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 6     | 6    |
| Контактная работа               | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 6,75  | 6,75 |
| Сам. работа                     | 105  | 105  | 105  | 105  | 109  | 109  | 319   | 319  |
| Часы на контроль                | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 0,75 | 2,25  | 2,25 |
| Итого                           | 108  | 108  | 108  | 108  | 112  | 112  | 328   | 328  |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 217)

составлена на основании учебного плана: 23.05.05-23-4-СОДПа.plz.plx

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ Направленность (профиль) Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

**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 | Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.   |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.13.01 |
|-------------------|------------|

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>  |
| 3.1.1      | - средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.   |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
| 3.2.1      | - выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности) |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | - методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.  |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Настольный теннис</b>  |                |       |            |
| 1.1         | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в настольный теннис. История развития. /Лек/   | 1              | 1     |            |
| 1.2         | Основы техники игры в настольный теннис. Воспитание основных физических качеств в настольном теннисе. Основные правила соревнований. /Ср/   | 1              | 52    |            |
|             | <b>Раздел 2. Мини-футбол</b>  |                |       |            |
| 2.1         | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в футбол. История возникновения и развития футбола. /Лек/  | 1              | 1     |            |
| 2.2         | Тактика и техника игры в футбол. Развитие основных физических качеств при игре в футбол. Правила, организация и проведение соревнований по футболу. /Ср/  | 1              | 53    |            |
|             | <b>Раздел 3. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b>  |                |       |            |
| 3.1         | Зачет /КЭ/  | 1              | 0,25  |            |
|             | <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |                |       |            |
| 4.1         | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол. История возникновения и развития волейбола. /Лек/  | 2              | 1     |            |
| 4.2         | Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. /Ср/ | 2              | 52    |            |
|             | <b>Раздел 5. Баскетбол</b>  |                |       |            |

|   |   |   |      |  |
|---|---|---|------|--|
| 5.1   | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол<br>История возникновения и развития волейбола. /Лек/  | 2 | 1    |  |
| 5.2   | Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу.<br>Технико-тактическая подготовка в баскетболе.<br>/Ср/  | 2 | 53   |  |
| <b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b>  |   |   |      |  |
| 6.1   | Зачет /КЭ/  | 2 | 0,25 |  |
| <b>Раздел 7. Плавание</b>   |   |   |      |  |
| 7.1   | Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях плаванием.<br>История развития.<br>/Лек/   | 3 | 1    |  |
| 7.2   | Основы техники видов плавания. Воспитание основных физических качеств в плавании.<br>Основные правила соревнований.<br>/Ср/   | 3 | 36   |  |
| <b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>  |   |   |      |  |
| 8.1   | Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики /Лек/   | 3 | 0,5  |  |
| 8.2   | Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.<br>Прыжки в длину, Метание гранаты. /Ср/  | 3 | 37   |  |
| <b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>  |   |   |      |  |
| 9.1   | Теоретические сведения. Техника безопасности.<br>Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). История развития /Лек/ | 3 | 0,5  |  |
| 9.2   | Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы.<br>Основы методики тренировки в атлетической гимнастике.<br>/Ср/            | 3 | 36   |  |
| <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b> |   |   |      |  |
| 10.1  | Зачет /КЭ/  | 3 | 0,25 |  |

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                 | Заглавие                               | Издательство, год         | Эл. адрес   |
|------|-------------------------------------|--|---------------------------|---|
| Л1.1 | Письменский И. А.,<br>Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/450">https://urait.ru/bcode/450</a> |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год         | Эл. адрес   |
|---|---|--|---------------------------|---|
| Л2.1  | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.  | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/454">https://urait.ru/bcode/454</a> |
| <b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b> |   |  |                           |   |
| <b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>                             |   |  |                           |   |
| 6.2.1.1   | Microsoft Office 2010   |  |                           |   |
| 6.2.1.2   | Microsoft Office 2013   |  |                           |   |
| <b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>                                  |   |  |                           |   |
| 6.2.2.1   | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -  |  |                           |   |
| 6.2.2.2   | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>   |  |                           |   |
| 6.2.2.3   | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>  |  |                           |   |
| 6.2.2.4   | Информационные справочные системы:  |  |                           |   |
| 6.2.2.5   | Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>  |  |                           |   |
| 6.2.2.6   | Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>   |  |                           |   |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |  |                           |   |
| 7.1   | 1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).                                |  |                           |   |
| 7.2   | 2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |  |                           |   |
| 7.3   | 3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.   |  |                           |   |