

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

Дата подписания: 29.08.2023 10:45:45

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 16 2/6 | | 15 5/6 | | 17 5/6 | | 18 3/6 | | 16 2/6 | | 17 1/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 48 | 48 |
| Конт. ч. на аттест. | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 1,5 | 1,5 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 48 | 48 |
| Контактная работа | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 8,25 | 49,5 | 49,5 |
| Сам. работа | 27,75 | 27,75 | 27,75 | 27,75 | 63,75 | 63,75 | 63,75 | 63,75 | 45,75 | 45,75 | 49,75 | 49,75 | 278,5 | 278,5 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 | 72 | 72 | 54 | 54 | 58 | 58 | 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 - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана: 38.03.01-23-2-ЭФПб-оз.plz.plx

Направление подготовки 38.03.01 Экономика Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)

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.01.01 |
|-------------------|------------|

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

| | |
|------------|--|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | - средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| 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) |
| 3.3 | Владеть: |
| 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 |
|-------------|--|----------------|-------|------------|
| | Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| 1.1 | Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики /Лек/ | 1 | 8 | |
| 1.2 | Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину, Метание гранаты. /Ср/ | 1 | 27,75 | |
| | Раздел 2. Контактные часы на аттестацию | | | |
| 2.1 | Зачет /КА/ | 1 | 0,25 | |
| | Раздел 3. Плавание | | | |
| 3.1 | Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях плаванием. История развития. /Лек/ | 2 | 8 | |
| 3.2 | Основы техники видов плавания. Воспитание основных физических качеств в плавании. Основные правила соревнований. /Ср/ | 2 | 27,75 | |
| | Раздел 4. Контактные часы на аттестацию | | | |
| 4.1 | Зачет /КА/ | 2 | 0,25 | |
| | Раздел 5. Волейбол | | | |
| 5.1 | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол. История возникновения и развития волейбола. /Лек/ | 3 | 8 | |

| | | | | |
|---|---|---|-------|--|
| 5.2 | 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/ | 3 | 63,75 | |
| Раздел 6. Контактные часы на аттестацию | | | | |
| 6.1 | Зачет /КА/ | 3 | 0,25 | |
| Раздел 7. Баскетбол | | | | |
| 7.1 | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/ | 4 | 8 | |
| 7.2 | Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. /Ср/ | 4 | 63,75 | |
| Раздел 8. Контактные часы на аттестацию | | | | |
| 8.1 | Зачет /КА/ | 4 | 0,25 | |
| Раздел 9. Мини-футбол | | | | |
| 9.1 | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в футбол История возникновения и развития футбола. /Лек/ | 5 | 8 | |
| 9.2 | Тактика и техника игры в футбол. Развитие основных физических качеств при игре в футбол. Правила, организация и проведение соревнований по футболу. /Ср/ | 5 | 45,75 | |
| Раздел 10. Контактные часы на аттестацию | | | | |
| 10.1 | /КА/ | 5 | 0,25 | |
| Раздел 11. Атлетическая гимнастика | | | | |
| 11.1 | Теоретические сведения. Техника безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). История развития /Лек/ | 6 | 4 | |
| 11.2 | Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. /Ср/ | 6 | 25,75 | |
| Раздел 12. Настольный теннис | | | | |
| 12.1 | Техника безопасности и гигиенические требования при игре в настольный теннис. История развития. /Лек/ | 6 | 4 | |
| 12.2 | Основы техники игры в настольный теннис. Воспитание основных физических качеств в настольном теннисе. Основные правила соревнований. /Ср/ | 6 | 24 | |
| Раздел 13. Контактные часы на аттестацию | | | | |
| 13.1 | Зачет /КА/ | 6 | 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., Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | tps://urait.ru/bcode/45025 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|------|------------------------------------|--|---------------------------|----------------------------|
| Л2.1 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва: Юрайт, 2020 | tps://urait.ru/bcode/45486 |

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

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| | |
|---------|-----------------------|
| 6.2.1.1 | Microsoft Office 2010 |
| 6.2.1.2 | Microsoft Office 2013 |

6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| | |
|---------|---|
| 6.2.2.1 | Профессиональные базы данных: |
| 6.2.2.2 | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - |
| 6.2.2.3 | https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ |
| 6.2.2.4 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/ |
| 6.2.2.5 | Информационные справочные системы: |
| 6.2.2.6 | Информационно-правовой портал Гарант http://www.garant.ru |
| 6.2.2.7 | Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 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. |