

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаранин Максим Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.05.2024 11:01:40  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
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 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ

Направленность (профиль) Локомотивы

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **очная**

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 1/6		16 2/6		16 5/6		16		16 1/6		16 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	16	16	16	16	32	32	32	32	32	32	32	32	160	1
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,
Итого ауд.	16	16	16	16	32	32	32	32	32	32	32	32	160	1
Контактная работа	16,25	16,25	16,25	16,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	161,5	1
Сам. работа	19,75	19,75	19,75	19,75	39,75	39,75	39,75	39,75	21,75	21,75	25,75	25,75	166,5	1
Итого	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58	328	3

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 23.05.03 Подвижной состав железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215)

составлена на основании учебного плана: 23.05.03-24-1-ПСЖДл.pli.plx

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Направленность (профиль) Локомотивы

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: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
-----	--

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

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.18.01
-------------------	------------

**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 Знать:</b>	
3.1.1	средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
<b>3.2 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 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. Легкая атлетика</b>			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции: 1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.; 2) повторный и переменный бег; 3) изучение техники бега с низкого старта; 4) изучение техники бега с высокого старта; 5) кроссовая подготовка; 6) совершенствование техники эстафетного бега; 7) сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	8	
1.2	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность). Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	8	

1.3	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: 1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.); 2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте. 3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах). 4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему». Сдача контрольных нормативов /Пр/</p>	3	8	
1.4	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусой») максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	4	8	
1.5	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: 1) кроссовая подготовка; 2) совершенствование спринтерского бега (специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, многоскоки). Спринт 3-5 x 30-40 м. Бег с сопротивлением (в парах, с амортизаторами). /Пр/</p>	5	8	
1.6	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Профессионально-прикладная физическая подготовка: упражнения для развития концентрации внимания: выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; упражнения на оперативное мышление: эстафеты с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, ведением, переноской мячей). Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	6	4	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>				
2.1	<p>Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. 1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). 3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). 4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). 5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>	1	8	

	<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>			
3.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	1	19,75	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>			
4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений 2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета 3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	2	8	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>			
6.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	2	19,75	
	<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>			
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	<b>Раздел 8. Баскетбол</b>			
8.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки). 3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка. 4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов. 5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия. 6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх. Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, быстроты простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 8. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	24	
	<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>			
9.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	3	39,75	
	<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>			
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	<b>Раздел 11. Мини-футбол</b>			

11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по мини-футболу. 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости). 3. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания, отбор мяча, подкат сзади, сбоку и спереди. 4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 6. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	24	
	<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>			
12.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	4	39,75	
	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	<b>Раздел 14. Настольный теннис</b>			
14.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей). 3. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ- спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов. 4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. 5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	5	24	
	<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>			
15.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	5	21,75	
	<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>			
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
	<b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика</b>			
17.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 1. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп. 2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	28	

	<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>			
18.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	6	25,75	
	<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>			
19.1	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	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>

##### 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	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>

#### 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 Office2010

6.2.1.2 Microsoft Office2013

##### 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. Спортивный зал корпус №5 №5215.

7.2 2. Спортивная площадка.

7.3	3. 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).
7.4	4. 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)
7.5	5. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.