

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: 11.05.2024 09:02:13

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)

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ

Направленность (профиль) Электроснабжение железных дорог

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

зачеты 2

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,5	0,5	0,5	0,5
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4,5	4,5	4,5	4,5
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	1,5	1,5	1,5	1,5
Итого	66	66	66	66

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: 23.05.05-24-1-СОДПэ.plz.plx

Специальность 23.05.05 СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ ПОЕЗДОВ Направленность (профиль)  
Электроснабжение железных дорог

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.14.01
-------------------	------------

**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. Правила игры. Инвентарь. Судейство. /Лек/	2	1	
1.2	Основы техники игры в настольный теннис. Воспитание основных физических качеств в настольном теннисе. Основные правила соревнований. /Ср/	2	10	
	<b>Раздел 2. Мини-футбол</b>			
2.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в футбол. История возникновения и развития футбола. Правила игры. Инвентарь. Судейство. /Лек/	2	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/	2	10	
	<b>Раздел 3. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b>			
3.1	Зачет /КЭ/	2	0,2	
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
4.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол. История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Инвентарь. Судейство. /Лек/	2	0,5	
4.2	Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. /Ср/	2	15	

	<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			
5.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. Правила игры. Инвентарь. Судейство. /Лек/	2	0,5	
5.2	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Технико-тактическая подготовка в баскетболе. /Ср/	2	15	
	<b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b>			
6.1	Зачет /КЭ/	2	0,2	
	<b>Раздел 7. Плавание</b>			
7.1	Основы техники видов плавания. Воспитание основных физических качеств в плавании. Основные правила соревнований. /Ср/	2	10	
7.2	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях плаванием. История возникновения и развития плавания. Правила игры. Инвентарь. Судейство. /Лек/	2	1	
	<b>Раздел 8. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии</b>			
8.1	Зачет /КЭ/	2	0,1	

### 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/450">https://urait.ru/bcode/450</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/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	Профессиональные базы данных:
6.2.2.2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -
6.2.2.3	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>
6.2.2.4	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6.2.2.5	Информационные справочные системы:
6.2.2.6	Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>
6.2.2.7	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.