

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.06.2026 09:26:59
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом университета
(протокол от 24.02.2026 №15)

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ
Направленность (профиль) Грузовые вагоны
Квалификация **инженер путей сообщения**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:
зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 2 | | Итого | |
|---------------------------------|-----|-----|-------|-----|
| | УП | ИП | | |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Конт. ч. на аттест. в период ЭС | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контактная работа | 4,3 | 4,3 | 4,3 | 4,3 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Часы на контроль | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 |
| 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 23.05.03 Подвижной состав железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215)

составлена на основании учебного плана: 23.05.03-26-1-ПСЖДгв.plz.plx

Направление подготовки 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Направленность (профиль) Грузовые вагоны

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.16.01 |
|-------------------|------------|

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. Настольный теннис | | | |
| 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 | |
| | Раздел 2. Мини-футбол | | | |
| 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 | |
| | Раздел 3. Контактные часы на аттестацию | | | |
| 3.1 | Зачет /КЭ/ | 2 | 0,1 | |
| | Раздел 4. Волейбол | | | |
| 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 | |
| | Раздел 5. Баскетбол | | | |
| 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 | |
| Раздел 6. Контактные часы на аттестацию | | | | |
| 6.1 | Зачет /КЭ/ | 2 | 0,1 | |
| Раздел 7. Плавание | | | | |
| 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 | |
| Раздел 8. Контактные часы на аттестацию | | | | |
| 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 | https://urait.ru/bcode/450 |
| 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 | https://urait.ru/bcode/454 |
| 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. |