

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Манашичев Николай Николаевич  
 Должность: директор филиала  
 Дата подписания: 21.07.2026 15:10:33  
 Уникальный программный ключ:  
 94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»**  
**НИПС-филиал ПривГУПС**

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**  
**(Профессионально-прикладная физическая культура)**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность  
 Направленность (профиль) Охрана труда и экология  
 Квалификация **бакалавр**  
 Форма обучения **очно-заочная**  
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
 зачет 1,2,3,4,5,6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|----|
| Неделя                                    | 16 4/6  |       | 16 4/6  |       | 17      |       | 16 4/6  |       | 16 4/6  |       | 16 5/6  |       |       |    |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП |
| Лекции                                    | 8       | 8     | 8       | 8     | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 80    | 80 |
| Конт. ч. на аттест.                       | 0,15    | 0,15  | 0,15    | 0,15  | 0,15    | 0,15  | 0,15    | 0,15  | 0,15    | 0,15  | 0,15    | 0,15  | 0,9   | 0, |
| Итого ауд.                                | 8       | 8     | 8       | 8     | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 80    | 80 |
| Контактная                                | 8,15    | 8,15  | 8,15    | 8,15  | 16,15   | 16,15 | 16,15   | 16,15 | 16,15   | 16,15 | 16,15   | 16,15 | 80,9  | 80 |
| Сам. работа                               | 27,85   | 27,85 | 27,85   | 27,85 | 55,85   | 55,85 | 55,85   | 55,85 | 37,85   | 37,85 | 41,85   | 41,85 | 247,1 | 24 |
| Итого                                     | 36      | 36    | 36      | 36    | 72      | 72    | 72      | 72    | 54      | 54    | 58      | 58    | 328   | 32 |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

*к.п.н., доцент. Попов А.Г.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту (Профессионально-прикладная физическая культура)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)

составлена на основании учебного плана: 20.03.01-26-1-ТБ6-НИПС-оз.plz.plx

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность Направленность (профиль) Охрана труда и экология

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Общеобразовательные и профессиональные дисциплины

И. о. зав. кафедрой к.соц.н., Чистяков В.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.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   | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.1.1 | средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.                                                                                                                                                                      |
| 3.2   | <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). |
| 3.3   | <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 | Практическая подготовка, час | Примечание |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------------------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |       |                              |            |
| 1.1         | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой.<br>Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции:<br>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.;<br>2) повторный и переменный бег;<br>3) изучение техники бега с низкого старта;<br>4) изучение техники бега с высокого старта;<br>5) кроссовая подготовка;<br>6) совершенствование техники эстафетного бега /Лек/ | 1              | 2     | 0                            |            |
| 1.2         | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>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 (скоростно-силовая подготовленность).<br>/Лек/                                                                         | 1              | 2     | 0                            |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |       |   |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|--|
| 1.3 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:<br>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.;<br>2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.<br>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).<br>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».<br>/Лек/ | 1 | 2     | 0 |  |
| 1.4 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>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, диагонали квадрата («трусцой» 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. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 2     | 0 |  |
| 1.5 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:<br>1) кроссовая подготовка;<br>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).<br>/Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 | 1     | 0 |  |
| 1.6 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>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).<br>/Лек/                                                                                                                                                                                                                                      | 6 | 1     | 0 |  |
|     | <b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |   |  |
| 2.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 27,85 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 3. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |   |  |
| 3.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0,15  | 0 |  |
|     | <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |       |   |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |   |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|--|
| 4.1  | Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу.<br>Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.<br>1. Общая физическая подготовка.<br>2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования).<br>3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).<br>4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). /Лек/ | 2 | 4     | 0 |  |
|      | <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |   |  |
| 5.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений<br>2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета<br>3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп. /Лек/                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 4     | 0 |  |
|      | <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |   |  |
| 6.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 27,85 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |       |   |  |
| 7.1  | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 0,15  | 0 |  |
|      | <b>Раздел 8. Баскетбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |       |   |  |
| 8.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки). /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4     | 0 |  |
| 8.2  | 3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка.<br>4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 | 4     | 0 |  |
| 8.3  | 5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.<br>6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх. Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 | 4     | 0 |  |
| 8.4  | 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. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | 4     | 0 |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |   |  |
| 9.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 | 55,85 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |   |  |
| 10.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 | 0,15  | 0 |  |
|      | <b>Раздел 11. Мини-футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |   |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |   |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|--|
| 11.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по мини-футболу.<br>1. Общая физическая подготовка.<br>2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости).<br>/Лек/                                                                                                 | 4 | 4     | 0 |  |
| 11.2 | 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. /Лек/                                                                                                                                                                                                       | 4 | 4     | 0 |  |
| 11.3 | 4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 | 4     | 0 |  |
| 11.4 | 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. /Лек/                                                                                                                                                                        | 4 | 4     | 0 |  |
|      | <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |   |  |
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 | 55,85 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |   |  |
| 13.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 0,15  | 0 |  |
|      | <b>Раздел 14. Настольный теннис</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |   |  |
| 14.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>1. Общая физическая подготовка.<br>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). /Лек/ | 5 | 3     | 0 |  |
| 14.2 | 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. /Лек/                                                                 | 5 | 8     | 0 |  |
| 14.3 | 4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. /Лек/                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 | 4     | 0 |  |
|      | <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |   |  |
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 | 37,85 | 0 |  |
|      | <b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |       |   |  |
| 16.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 | 0,15  | 0 |  |
|      | <b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |   |  |
| 17.1 | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>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. /Лек/                                                             | 6 | 3     | 0 |  |
| 17.2 | 2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга.<br>/Лек/                                                                                                                                                                                           | 6 | 4     | 0 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 17.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей. /Лек/                                                                                                                                                                                | 6                                            | 8     | 0                         |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |       |                           |                                                                           |
| 18.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                           | 6                                            | 41,85 | 0                         |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
| 19.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                            | 0,15  | 0                         |                                                                           |
| <b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
| <p>Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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>2026 | <a href="https://urait.ru/bcode/583140">https://urait.ru/bcode/583140</a> |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |                           |                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Авторы, составители                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Заглавие                                     |       | Издательство, год         | Эл. адрес                                                                 |
| Л2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Физическая культура и спорт в вузах: учебник |       | Москва:<br>Юрайт,<br>2025 | <a href="https://urait.ru/bcode/564215">https://urait.ru/bcode/564215</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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |       |                           |                                                                           |
| <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 - <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>                                                                                       |                                              |       |                           |                                                                           |
| 6.2.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                                                                                                                                                                                                   |                                              |       |                           |                                                                           |
| 6.2.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.                                                                                                                       |                                              |       |                           |                                                                           |