

**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 23.05.04 Эксплуатация железных дорог  
 Направленность (профиль) Магистральный транспорт  
 Квалификация **инженер путей сообщения**  
 Форма обучения **очная**  
 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 1/6  |       | 16 4/6  |       | 16 4/6  |       | 16 4/6  |       | 16 3/6  |       | 16      |       |       |       |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Практические                              | 16      | 16    | 16      | 16    | 32      | 32    | 32      | 32    | 32      | 32    | 32      | 32    | 160   | 160   |
| 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   | 0,9   |
| Итого ауд.                                | 16      | 16    | 16      | 16    | 32      | 32    | 32      | 32    | 32      | 32    | 32      | 32    | 160   | 160   |
| Контактная работа                         | 16,15   | 16,15 | 16,15   | 16,15 | 32,15   | 32,15 | 32,15   | 32,15 | 32,15   | 32,15 | 32,15   | 32,15 | 160,9 | 160,9 |
| Сам. работа                               | 19,85   | 19,85 | 19,85   | 19,85 | 39,85   | 39,85 | 39,85   | 39,85 | 21,85   | 21,85 | 25,85   | 25,85 | 167,1 | 167,1 |
| Итого                                     | 36      | 36    | 36      | 36    | 72      | 72    | 72      | 72    | 54      | 54    | 58      | 58    | 328   | 328   |

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту** **Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.04  
Эксплуатация железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 216)

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-26-1-ЭЖД.pli.plx

Направление подготовки 23.05.04 Эксплуатация железных дорог Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.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**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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. 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;<br>7) сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 1              | 8     |            |
| 1.2         | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Профессионально прикладная физическая подготовка:<br>используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность).<br>Сдача контрольных нормативов<br>/Пр/                                                                               | 2              | 8     |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 1.3 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</p> <p>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.);</p> <p>2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте.</p> <p>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах).</p> <p>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».</p> <p>Сдача контрольных нормативов<br/>/Пр/</p> | 3 | 8 |  |
| 1.4 | <p>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, диагоналям 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.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.<br/>/Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 | 8 |  |
| 1.5 | <p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br/>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br/>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции:</p> <p>1) кроссовая подготовка;</p> <p>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).</p> <p>/Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 | 8 |  |
| 1.6 | <p>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).</p> <p>Сдача контрольных нормативов.<br/>/Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 | 4 |  |
|     | <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |  |
| 2.1 | <p>Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу.<br/>Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.</p> <p>1. Общая физическая подготовка.</p> <p>2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования).</p> <p>3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).</p> <p>4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра).</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов.<br/>/Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 8 |  |
|     | <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 3.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 19,85 |  |
|      | <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |  |
| 4.1  | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 0,15  |  |
|      | <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.<br>4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 8     |  |
|      | <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |       |  |
| 6.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 19,85 |  |
|      | <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |       |  |
| 7.1  | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 0,15  |  |
|      | <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).<br>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.<br>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.<br>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.<br>8. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 3 | 24    |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |       |  |
| 9.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 39,85 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |  |
| 10.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 | 0,15  |  |
|      | <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>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.<br>4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия.<br>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.<br>6. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/                                          | 4 | 24    |  |
|      | <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |       |  |
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 39,85 |  |
|      | <b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |  |
| 13.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 | 0,15  |  |
|      | <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).<br>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.<br>4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия.<br>5. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/ | 5 | 24    |  |
|      | <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |       |  |
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5 | 21,85 |  |
|      | <b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |  |
| 16.1 | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 | 0,15  |  |
|      | <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.<br>2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга.<br>3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей.<br>4. Сдача контрольных нормативов.<br>/Пр/                                                                                                                                                                                             | 6 | 28    |  |
|      | <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |       |  |
| 18.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 | 25,85 |  |
|      | <b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 19.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Зачет /КА/                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      | 6                         | 0,15                                                                |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
| <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> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
| 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.,<br>Аллянов Ю. Н.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Физическая культура: Учебник для вузов               | Москва:<br>Юрайт,<br>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.,<br>Савинков В. И.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/454">https://urait.ru/bcode/454</a> |
| 6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Microsoft Office2010                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Microsoft Office2013                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Профессиональные базы данных:                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |                           |                                                                     |
| 6.2.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <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>                                                                                                                                                                                    |                                                      |                           |                                                                     |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Спортивный зал корпус №5 №5215.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. Спортивная площадка.                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                           |                                                                     |
| 7.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное). |                                                      |                           |                                                                     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.4 | 4. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное) |
| 7.5 | 5. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.                                                                                                                       |