

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Максим Александрович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21
Уникальный программный ключ:
8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Элективные курсы по физической культуре и спорту Профессионально-прикладная физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Направленность (профиль) Промышленное и гражданское строительство
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

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

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	18,5		17,7		18,2		18		18,2		17,8			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	108	108
Практические	16	16	16	16	52	52	52	52	34	34	38	38	208	208
Конт. ч. на аттест.	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
Итого ауд.	34	34	34	34	70	70	70	70	52	52	56	56	316	316
Контактная работа	34,25	34,25	34,25	34,25	70,25	70,25	70,25	70,25	52,25	52,25	56,25	56,25	317,5	317,5
Сам. работа	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	10,5	10,5
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 Профессионально-прикладная физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана: 08.03.01-21-3-Сб.plm.plx

Направление подготовки 08.03.01 Строительство Направленность (профиль) Промышленное и гражданское строительство

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	Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка» является формирование у обучающихся универсальной компетенции, способствующей становлению физической культуры личности; достижение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01.01
-------------------	------------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	- средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	- выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).
3.3 Владеть:	
3.3.1	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой /Лек/	1	8	
1.2	Формирование общей выносливости 1) Медленный длительный бег при ЧСС 130 – 150 уд/мин. 2) Темповый кроссовый бег от 20 до 40 мин при ЧСС 160 – 180 уд/мин. 3) Фартлек («игра скоростей») от 30 мин до 60 при ЧСС 130 – 180 уд/мин. Равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью 4) сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	8	
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. /Лек/	2	8	

1.4	Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность). Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	8	
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные информативные показатели для построения конкретных методик физкультурной оптимизации профессиональной деятельности. /Лек/	3	8	
1.6	Развитие способности дозировать силовые напряжения: 1) Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние; 2) Броски набивных мячей на заданное расстояние; 3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах); 4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему». Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	8	
1.7	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. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	16	
1.8	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. /Лек/	5	8	
1.9	Формирование статической выносливости и устойчивости к гиподинамии: 1) кроссовая подготовка; 2) специальные динамические упражнения: метание веса от 0,5 до 10 кг; прыжки с преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол; прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах; запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голенистопопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд; многоскоки; серийные прыжки с подтягиванием коленей к груди. /Пр/	5	8	
1.10	Развитие концентрации внимания: 1) выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя; 2) 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). 3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	10	
	Раздел 2. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие скоростно-силовых качеств			
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Потенциал игровых видов спорта в формировании профессионально значимых качеств специалистов транспортной отрасли. /Лек/	1	10	

2.2	Развитие скоростно-силовых качеств; быстроты реакции на движущийся объект, быстроты реакции выбора: 1) быстрота реакции – игровые упражнения; упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций, старты в движении (выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования; быстрота стартового разгона – упражнения длительностью до 3 с (15–20 м), выполняемые только с максимальной скоростью; быстрого торможения – скоростные эстафеты. 2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	8	
	Раздел 3. Самостоятельная работа			
3.1	Подготовка к зачету /Ср/	1	1,75	
	Раздел 4. Контактные часы на аттестацию			
4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	Раздел 5. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие координационных способностей			
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. Особенности динамики работоспособности специалистов, химические, биологические и физические факторы, обуславливающие профессиональные вредности. /Лек/	2	10	
5.2	Развитие координационных способностей: 1) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование их в непривычных сочетаниях; введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения; варьирование условий выполнения упражнения. 2) Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	8	
	Раздел 6. Самостоятельная работа			
6.1	Подготовка к зачету /Ср/	2	1,75	
	Раздел 7. Контактные часы на аттестацию			
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	Раздел 8. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Комплексная программа 1			
8.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. Профилактические программы формирования устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды. /Лек/	3	10	
8.2	Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра. 2) Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	44	
	Раздел 9. Самостоятельная работа			
9.1	Подготовка к зачету /Ср/	3	1,75	
	Раздел 10. Контактные часы на аттестацию			

10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	Раздел 11. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола) Комплексная программа 2			
11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): инструктаж по технике безопасности. Контроль изменений в мышечно-двигательных ощущениях и психомоторике, изменений в моторной памяти. /Лек/	4	18	
11.2	Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) развитие специальной выносливости: игровой метод: а) игра, разделенная на 6 таймов по 15 мин.; после первого тайма игроки отдыхают 5 мин., после второго — снова пять, после третьего — пятнадцать, после четвертого и пятого — по пять, а затем интервалы отдыха сокращают (кроме интервала между третьим и четвертым таймами, он стабилен – 10–15 мин.); б) игровые упражнения с мячом (2х2; 3х3; 4х4 и т. п.). 2) развитие качеств внимания (объем, концентрация переключение), организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 6. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	36	
	Раздел 12. Самостоятельная работа			
12.1	Подготовка к зачету /Ср/	4	1,75	
	Раздел 13. Контактные часы на аттестацию			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей			
14.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): инструктаж по технике безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основные базовые упражнения /Лек/	5	10	
14.2	Создание необходимой базы для дальнейшего роста мышечной массы и силовых показателей: 1) базовые упражнения (60–75 %), дополняемые изолирующими упражнениями (25–40 %). В течение семестра выполняются три комплекса упражнений, которые чередуются (Комплекс 1 (ноги-плечи); Комплекс 2 (грудь-бицепс); Комплекс 3 (спина-трицепс). 2) сдача контрольных нормативов. /Пр/	5	26	
	Раздел 15. Самостоятельная работа			
15.1	Подготовка к зачету /Ср/	5	1,75	
	Раздел 16. Контактные часы на аттестацию			
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
	Раздел 17. Атлетическая гимнастика. Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности			
17.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике (метод статических и динамических усилий, предельных и около предельных отягощений, сплит-тренировка, круговая тренировка). /Лек/	6	18	

17.2	Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности, типов телосложений и личных предпочтений студентов в направленности занятий: 1) Для каждого типа телосложения предлагается 2 примерных комплекса упражнений, которые адаптируются в соответствии с целевыми установками обучающихся: Эктоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс); Мезоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи); комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс); Эндоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс). 2) Сдача контрольных нормативов.		6	28	
	Раздел 18. Самостоятельная работа				
18.1	Подготовка к зачету /Ср/		6	1,75	
	Раздел 19. Контактные часы на аттестацию				
19.1	Зачет /КА/		6	0,25	
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	Письменный И. А., Алянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450258	
6.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес	
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/454861	
6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)					
6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения					
6.2.1.1	Microsoft Office 2013				
6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем					
6.2.2.1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/				
6.2.2.2	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/				
6.2.2.3	Информационная справочная система "Гарант" http://www.garant.ru				
6.2.2.4	Информационная справочная система "КонсультантПлюс" http://www.consultant.ru				

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Спортивный зал корпус №5 №5215.
7.2	Спортивная площадка.
7.3	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	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	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.