

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

Дата подписания: 29.08.2023 09:04:55

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) Электрический транспорт

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

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 | 17 1/6 | | 16 3/6 | | 16 4/6 | | 16 3/6 | | 16 2/6 | | 16 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 96 | 96 |
| Практические | 16 | 16 | 16 | 16 | 48 | 48 | 48 | 48 | 32 | 32 | 32 | 32 | 192 | 192 |
| 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. | 32 | 32 | 32 | 32 | 64 | 64 | 64 | 64 | 48 | 48 | 48 | 48 | 288 | 288 |
| Контактная работа | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 32,25 | 64,25 | 64,25 | 64,25 | 64,25 | 48,25 | 48,25 | 48,25 | 48,25 | 289,5 | 289,5 |
| Сам. работа | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 5,75 | 5,75 | 9,75 | 9,75 | 38,5 | 38,5 |
| 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

составлена на основании учебного плана: 13.03.02-23-2-ЭЭб.plm.plx

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника Направленность (профиль) Электрический 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; 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) |
| 3.2.2 | |
| 3.2.3 | |
| 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. История развития легкой атлетики: - зарождение и развитие в мире; - развитие легкоатлетических видов спорта в СССР; - современное развитие легкой атлетики в России и мире. Виды спорта входящие в состав олимпийской программы по легкой атлетике /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 (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. Изучение методики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение методики бега с барьерами. Изучение методики спортивной ходьбы. /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. Изучение методики метания (гранаты, копья, молота, толкание ядра). Изучение методики прыжков (в длину, высоту). /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 | Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по видам спорта входящих в состав легкой атлетики. /Лек/ | 4 | 8 | |
| 1.8 | 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 | 8 | |
| 1.9 | 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 | |
| 1.10 | 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 | |
| 1.11 | Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств средствами легкой атлетики /Лек/ | 6 | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|------|--|
| 1.12 | 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 | 4 | |
| 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. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. История развития игры в волейбол: - зарождение и развитие игры в мире; - развитие волейбола в СССР; - развитие российского волейбола /Лек/ | 1 | 8 | |
| 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 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/ | 1 | 3,75 | |
| Раздел 4. Контактные часы на аттестацию в период ЭС | | | | |
| 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 | 8 | |
| 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 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/ | 2 | 3,75 | |
| Раздел 7. Контактные часы на аттестацию в период ЭС | | | | |
| 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. История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним. Профилактические программы формирования устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды. /Лек/ | 3 | 8 | |
| 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 | 40 | |
| | Раздел 9. Самостоятельная работа | | | |
| 9.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/ | 3 | 7,75 | |
| | Раздел 10. Контактные часы на аттестацию в период ЭС | | | |
| 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. История возникновения и развития мини-футбола. Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу. /Лек/ | 4 | 8 | |
| 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. б. Сдача контрольных нормативов. /Пр/ | 4 | 40 | |
| | Раздел 12. Самостоятельная работа | | | |
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/ | 4 | 7,75 | |
| | Раздел 13. Контактные часы на аттестацию в период ЭС | | | |
| 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. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. /Лек/ | 5 | 8 | |
| 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 | 24 | |
| | Раздел 15. Самостоятельная работа | | | |
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/ | 5 | 5,75 | |
| | Раздел 16. Контактные часы на аттестацию в период ЭС | | | |
| 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). Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. Проведение соревнований по пауэрлифтингу. /Лек/ | 6 | 10 | |
| 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. /Пр/ | 6 | 28 | |
| | Раздел 18. Самостоятельная работа | | | |
| 18.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/ | 6 | 9,75 | |
| | Раздел 19. Контактные часы на аттестацию в период ЭС | | | |
| 19.1 | Зачет /КА/ | 6 | 0,25 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
|---|---|--|---------------------------|----------------------------|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
| Л1.1 | Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020 | tps://urait.ru/bcode/45025 |
| 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 | tps://urait.ru/bcode/45486 |
| 6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) | | | | |
| 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения | | | | |
| 6.2.1.1 | Microsoft Office 2010 | | | |
| 6.2.1.2 | Microsoft Office 2013 | | | |
| 6.2.1.3 | | | | |
| 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | | |
| 6.2.2.1 | Профессиональные базы данных: | | | |
| 6.2.2.2 | База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - | | | |
| 6.2.2.3 | https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ | | | |
| 6.2.2.4 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/ | | | |
| 6.2.2.5 | Информационные справочные системы: | | | |
| 6.2.2.6 | Информационно-правовой портал Гарант http://www.garant.ru | | | |
| 6.2.2.7 | Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru | | | |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
| 7.1 | 1. 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. | | | |