

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ФИО: Гаранин Максим Александрович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 30.11.2023 16:38:25  
 Уникальный программный ключ:  
 7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

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 38.03.03 Управление персоналом  
 Направленность (профиль) Управление человеческими ресурсами  
 Квалификация **бакалавр**  
 Форма обучения **очно-заочная**  
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

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

**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	
	Неделя		16		18 2/6		17 4/6		16 2/6		16 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	48	48
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.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	48	48
Контактная работа	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	49,5	49,5
Сам. работа	27,75	27,75	27,75	27,75	63,75	63,75	63,75	63,75	45,75	45,75	49,75	49,75	278,5	278,5
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 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана: 38.03.03-23-3-УПб-оз.plz.plx

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом Направленность (профиль) Управление человеческими ресурсами

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

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

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

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
1.2	Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.

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

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.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. История становления систем профессионально-прикладной физической подготовки в России</b>			
1.1	Становление систем профессионально-прикладной физической подготовки в России /Лек/	1	8	
1.2	Формирования научных элементов методологической основы профессионально-прикладной физической подготовки в России (П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов, И.М. Сеченов, К.Д. Ушинский). /Ср/	1	27,75	
	<b>Раздел 2. Контактные часы на аттестацию</b>			
2.1	зачет /КА/	1	0,25	
	<b>Раздел 3. Научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки</b>			
3.1	Научно-методические и естественно-научные основы профессионально-прикладной физической подготовки в советский период и современные направления развития. /Лек/	2	8	
3.2	Подбор и составление комплексных программ по воспитанию и развитию профессионально-значимых физических качеств. /Ср/	2	27,75	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>			
4.1	зачет /КА/	2	0,25	
	<b>Раздел 5. Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли</b>			
5.1	Профессионально - прикладные физические качества специалистов железнодорожного транспорта /Лек/	3	8	

5.2	Профессиограмма (основные содержательные компоненты). Специфические особенности деятельности специалистов на железнодорожном транспорте. /Ср/	3	63,75	
<b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию</b>				
6.1	Зачет /КА/	3	0,25	
<b>Раздел 7. Специфические особенности деятельности специалистов на железнодорожном транспорте.</b>				
7.1	Профессиограмма (основные содержательные компоненты). Специфические особенности деятельности специалистов на железнодорожном транспорте. /Лек/	4	8	
7.2	Классификация упражнений, применяемые в практике профессионально-прикладной физической подготовки. /Ср/	4	63,75	
<b>Раздел 8. Контактные часы на аттестацию</b>				
8.1	зачет /КА/	4	0,25	
<b>Раздел 9. Спортивные игры в профессионально-прикладной подготовке специалистов</b>				
9.1	Классификация и группировка видов спорта и спортивных упражнений (А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов) для решения основных задач профессионально-прикладной физической подготовки. /Лек/	5	8	
9.2	Игровые виды спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол): соревновательные и специальные подготовительные упражнения, применяемые в практике профессионально-прикладной физической подготовки. /Ср/	5	45,75	
<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>				
10.1	зачет /КА/	5	0,25	
<b>Раздел 11. Атлетическая гимнастика. Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>				
11.1	Теоретические сведения: 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. /Лек/	6	8	
11.2	Создание необходимой базы для дальнейшего роста мышечной массы и силовых показателей: 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). /Ср/	6	49,75	
<b>Раздел 12. Контактные часы на аттестацию</b>				
12.1	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

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Письменный И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	tps://urait.ru/bcode/45025
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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
<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>				
6.2.1.1	Microsoft Office 2010			
6.2.1.2	Microsoft Office 2013			
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
6.2.2.1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -			
6.2.2.2	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>			
6.2.2.3	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>			
6.2.2.4	Информационные справочные системы:			
6.2.2.5	Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			
6.2.2.6	Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).			
7.2	2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)			
7.3	3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.			