

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гаранин Максим Александрович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 11.05.2024 08:55:14  
 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)

Специальность 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:  
 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	16 1/6		16 2/6		16 5/6		16		16 1/6		16 1/6			
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	1
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,
Итого ауд.	16	16	16	16	32	32	32	32	32	32	32	32	160	1
Контактная работа	16,25	16,25	16,25	16,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	161,5	1
Сам. работа	19,75	19,75	19,75	19,75	39,75	39,75	39,75	39,75	21,75	21,75	25,75	25,75	166,5	1
Итого	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58	328	3

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 - специалитет по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 216)

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-24-1-ЭЖД.pli.plx

Специальность 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; 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**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
3.2.2	
3.2.3	
<b>3.3 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): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. 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	
1.2	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	

1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
1.4	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
1.6	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие скоростно-силовых качеств</b>			
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
	<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>			
3.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	1	19,75	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>			

4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	<b>Раздел 5. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие координационных способностей</b>			
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>			
6.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	2	19,75	
	<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>			
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	<b>Раздел 8. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Комплексная программа 1</b>			
8.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	24	
	<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>			
9.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	3	39,75	
	<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>			
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	<b>Раздел 11. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола) Комплексная программа 2</b>			
11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	24	
	<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>			
12.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	4	39,75	

	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	<b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей</b>			
14.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
	<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>			
15.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	5	21,75	
	<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>			
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
	<b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика. Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>			
17.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. 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	
	<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>			
18.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	6	25,75	
	<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>			
19.1	Зачет /КА/	6	0,25	
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>				
<p>Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.</p> <p>Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.</p> <p>Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.</p>				
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательс тво, год	Эл. адрес
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательс тво, год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>
<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>				
6.2.1.1	Microsoft Office 2010			
6.2.1.2	Microsoft Office 2013			
6.2.1.3				
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
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>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
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.			