

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гаранин Максим Алексеевич  
 Должность: и.о. ректора  
 Дата подписания: 25.05.2020 18:00:54  
 Уникальный программный ключ:  
 09f9c0855a13fb1cc9fc841ffccb251a28eca6f4

## Аннотация рабочей программы дисциплины/практики

**Б1.В.15.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка**  
**Специальность/направление подготовки: 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ**  
**Специализация/профиль: Грузовые вагоны**

### 1. Цели освоения дисциплины(модуля)/практики

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. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)\ практики

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

Индикатор	УК-7.1. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор	УК-7.2. Выбирает здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа

### 3. В результате освоения дисциплины (модуля)/практики обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.2	- теоретические основы профессионально-прикладной физической культуры, основных задач и средств формирования и совершенствования профессионально значимых физических и психологических качеств и прикладных навыков;
3.1.3	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.4	- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности;
3.2.2	- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства физической культуры для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия;
3.2.3	- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для формирования устойчивости функциональных систем организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
3.3.2	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности при выполнении профессиональных видов работ;
3.3.3	- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья.

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)/практики

#### Наименование разделов

#### Раздел 1. Легкая атлетика

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой

/Пр/

<p>Формирование общей выносливости</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Медленный длительный бег при ЧСС 130 – 150 уд/мин.</li> <li>2) Темповый кроссовый бег от 20 до 40 мин при ЧСС 160 – 180 уд/мин.</li> <li>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</li> <li>4) сдача контрольных нормативов.</li> </ol> <p>/Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Развитие профессионально значимых физических качеств (скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Профессионально прикладная физическая подготовка:</p> <p>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).</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>/Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Основные информативные показатели для построения конкретных методик физкультурной оптимизации профессиональной деятельности.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Развитие способности дозировать силовые напряжения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние;</li> <li>2) Броски набивных мячей на заданное расстояние;</li> <li>3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах);</li> <li>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».</li> </ol> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>/Пр/</p>
<p>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.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Формирование статической выносливости и устойчивости к гиподинамии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) кроссовая подготовка;</li> <li>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.</li> </ol> <p>/Пр/</p>
<p>Развитие концентрации внимания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов, бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя;</li> <li>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).</li> <li>3) Сдача контрольных нормативов.</li> </ol> <p>/Пр/</p>
<p><b>Раздел 2. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие скоростно-силовых качеств</b></p>

<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):  Вводный инструктаж по технике безопасности.  Потенциал игровых видов спорта в формировании профессионально значимых качеств специалистов транспортной отрасли.  /Пр/</p>
<p>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/</p>
<p><b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b></p>
<p>Зачет /К/</p>
<p><b>Раздел 5. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие координационных способностей</b></p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):  Инструктаж по технике безопасности.  Особенности динамики работоспособности специалистов, химические, биологические и физические факторы, обуславливающие профессиональные вредности.  /Пр/</p>
<p>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/</p>
<p><b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b></p>
<p>Зачет /К/</p>
<p><b>Раздел 8. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Комплексная программа 1</b></p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):  Инструктаж по технике безопасности.  Профилактические программы формирования устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды.  /Пр/</p>
<p>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/</p>
<p><b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b></p>
<p>Зачет /К/</p>
<p><b>Раздел 11. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола) Комплексная программа 2</b></p>
<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия):  инструктаж по технике безопасности.  Контроль изменений в мышечно-двигательных ощущениях и психомоторике, изменений в моторной памяти.  /Пр/</p>

<p>Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза:</p> <p>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.).</p> <p>2) развитие качеств внимания (объем, концентрация переключение), организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.</p> <p>6. Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>
<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>
Зачет /К/
<b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей</b>
<p>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 /Пр/</p>
<p>Создание необходимой базы для дальнейшего роста мышечной массы и силовых показателей:</p> <p>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).</p> <p>2) сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>
<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>
Зачет /К/
<b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика. Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>
<p>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). /Пр/</p>
<p>Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности, типов телосложений и личных предпочтений студентов в направленности занятий:</p> <p>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).</p> <p>2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>
<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>
Зачет /К/

Трудоёмкость: 0 ЗЕ.