

**Аннотация рабочей программы дисциплины/практики**  
**Б1.В.15.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту Профессионально-прикладная**  
**физическая подготовка**  
**Специальность/направление подготовки: 23.03.03 ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНО-**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ**  
**МАШИН И КОМПЛЕКСОВ**  
**Специализация/профиль: Сервис спецтехники**

**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**

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

Уровень 1	- понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности
Уровень 2	- фактический материал лекционного курса; - антропометрические методы для оценки физического развития человека.
Уровень 3	- фактический материал лекционного курса; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

Уровень 1	- устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа жизни.
Уровень 2	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.
Уровень 3	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма.

**Владеть:**

Уровень 1	- современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
Уровень 2	- методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности.
Уровень 3	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ.

**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 и тем /вид занятия/

#### Раздел 1. Легкая атлетика

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой

/Пр/

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/

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Развитие профессионально значимых физических качеств (скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики.

/Пр/

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 (скоростно-силовая подготовленность).

Сдача контрольных нормативов

/Пр/

Теоретические сведения (вводная часть занятия):

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Основные информативные показатели для построения конкретных методик физкультурной оптимизации профессиональной деятельности.

/Пр/

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/

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/

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.

/Пр/

<p>Формирование статической выносливости и устойчивости к гиподинамии:</p> <p>1) кроссовая подготовка;</p> <p>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.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Развитие концентрации внимания:</p> <p>1) выполнение упражнений с обращением особого внимания на правильное исполнение одного из элементов; бег с выполнением различных заданий по сигналу преподавателя;</p> <p>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).</p> <p>3) Сдача контрольных нормативов.</p> <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):</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Потенциал игровых видов спорта в формировании профессионально значимых качеств специалистов транспортной отрасли.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Развитие скоростно-силовых качеств; быстроты реакции на движущийся объект, быстроты реакции выбора:</p> <p>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.</p> <p>2) Сдача контрольных нормативов.</p> <p>/Пр/</p>
<p><b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 4. Контактные часы</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):</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Особенности динамики работоспособности специалистов, химические, биологические и физические факторы, обуславливающие профессиональные вредности.</p> <p>/Пр/</p>
<p>Развитие координационных способностей:</p> <p>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.</p> <p>2) Сдача контрольных нормативов</p> <p>/Пр/</p>
<p><b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b></p>
<p>Подготовка к зачету /Ср/</p>
<p><b>Раздел 7. Контактные часы</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):</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Профилактические программы формирования устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды.</p> <p>/Пр/</p>

<p>Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза:</p> <p>1) Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра.</p> <p>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.</p> <p>3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/</p>
<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>
Подготовка к зачету /Ср/
<b>Раздел 10. Контактные часы</b>
Зачет /К/
<b>Раздел 11. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола) Комплексная программа 2</b>
<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</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</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>

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/

**Раздел 18. Самостоятельная работа**

Подготовка к зачету /Ср/

**Раздел 19. Контактные часы**

Зачет /К/

Трудоёмкость: 0 ЗЕ.