

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гнатюк Максим Александрович
Должность: Первый проректор
Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21
Уникальный программный ключ:
8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

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
**Специальная медицинская группа (для обучающихся с
существенными ограничениями уровня двигательной
активности)**
рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Направленность (профиль) Промышленное и гражданское строительство
Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

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

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	уп	рп
Неделя	18,5		17,7		18,2		18		18,2		17,8			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	108	108
Практические	16	16	16	16	52	52	52	52	34	34	38	38	208	208
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.	34	34	34	34	70	70	70	70	52	52	56	56	316	316
Контактная работа	34,25	34,25	34,25	34,25	70,25	70,25	70,25	70,25	52,25	52,25	56,25	56,25	317,5	317,5
Сам. работа	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	10,5	10,5
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 Специальная медицинская группа (для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана: 08.03.01-21-3-Сб.plm.plx

Направление подготовки 08.03.01 Строительство Направленность (профиль) Промышленное и гражданское строительство

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 Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Специальная медицинская группа (для обучающихся с существенными ограничениями уровня двигательной активности) является формирование у обучающихся универсальной компетенции, способствующей: становлению физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, реабилитации двигательных функций организма, формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

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).

3.3 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. Дыхательная гимнастика			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК). Правила и особенности применения дыхательных упражнений. Практика: Методика освоения дыхательных упражнений. /Лек/	1	18	
1.2	Теоретические сведения (вводная часть занятия): влияние положений тела на работу органов дыхания. Практика: Обучение техники выполнения дыхательных упражнений: 1) диафрагмальное (брюшное) дыхание 2) грудное дыхание 3) полное дыхание 4) статические дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (отягощением). /Пр/	1	6	

1.3	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: использование восстановительных средств в учебном процессе (аутотренинг, самомассаж). Практика: Динамические дыхательные упражнения (осуществляются с участием вспомогательных дыхательных мышц, сочетание дыхательного упражнения с движениями рук и ног.) еидко-теоретические сведения Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки. Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА). Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж). /Лек/</p>	2	18	
1.4	<p>Практика: Звуковая гимнастика (специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, расслабляя их. Максимальная сила вибрации при произнесении – П, Т, К, Ф, С Средняя сила – Б, Д, В, З Наименьшая сила – М, Н, Л, Р). /Пр/</p>	2	8	
1.5	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. /Лек/</p>	3	18	
1.6	<p>Медико-теоретические сведения: развитие гибкости (активная, пассивная гибкость). Практика: Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/</p>	3	8	
1.7	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Применение вспомогательных средств на занятиях. Практика: Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. /Лек/</p>	4	18	
1.8	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц живота. /Лек/</p>	5	18	
1.9	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК /Лек/</p>	6	18	
	Раздел 2. Координационные способности			

2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. Практика: Комплекс упражнений на координацию движений. Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. /Пр/	1	10	
	Раздел 3. Самостоятельная работа			
3.1	Подготовка к зачету /Ср/	1	1,75	
	Раздел 4. Контактные часы на аттестацию			
4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	Раздел 5. Координационные способности			
5.1	Практика: Развивающие координационные упражнения подобраны с учетом различных спортивных игр (а) стоя на месте в парах; б) в парах, но с постепенным увеличением расстояния между партнерами; в) в мишень на стенде; и др.) /Пр/	2	8	
	Раздел 6. Самостоятельная работа			
6.1	Подготовка к зачету /Ср/	2	1,75	
	Раздел 7. Контактные часы на аттестацию			
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	Раздел 8. Гимнастика			
8.1	Теоретические сведения. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. /Пр/	3	2	
8.2	Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка). Практика: Выполнение ОРУ. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Пр/	3	16	
8.3	Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Пр/	3	2	
8.4	Медико-теоретические сведения Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Практика: Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах. /Пр/	3	24	
	Раздел 9. Самостоятельная работа			
9.1	Подготовка к зачету /Ср/	3	1,75	
	Раздел 10. Контактные часы на аттестацию			
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	Раздел 11. Гимнастика			

11.1	Практика: Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/	4	52	
	Раздел 12. Самостоятельная работа			
12.1	Подготовка к зачету /Ср/	4	1,75	
	Раздел 13. Контактные часы на аттестацию			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	Раздел 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
14.1	Медико-теоретические сведения: Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли (формы, виды труда, динамика работоспособности, профессионально обусловленные заболевания). /Пр/	5	16	
14.2	Практика: Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости /Пр/	5	18	
	Раздел 15. Самостоятельная работа			
15.1	Подготовка к зачету /Ср/	5	1,75	
	Раздел 16. Контактные часы на аттестацию			
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
	Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
17.1	Практика: Выполнение тренировочных заданий и проблемных вопросов заданий. Инструкторская практика по ЛФК (проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия). В качестве внешних экспертов на занятиях основной группы: анализ предлагаемых проблемных ситуаций, фрагментов игры. /Пр/	6	38	
	Раздел 18. Самостоятельная работа			
18.1	Подготовка к зачету /Ср/	6	1,75	
	Раздел 19. Контактные часы на аттестацию			
19.1	Зачет /КА/	6	0,25	
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ				
<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>				

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., Аллиянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450258
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	https://urait.ru/bcode/454861
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 2013			
6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем				
6.2.2.1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/			
6.2.2.2	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/			
6.2.2.3	Информационно-правовой портал Гарант http://www.garant.ru			
6.2.2.4	Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1	Спортивный зал корпус №5 №5215.			
7.2	Спортивная площадка.			
7.3	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	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	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.			