

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

Дата подписания: 01.09.2023 16:45:07

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

# **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)**

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог  
Направленность (профиль) Магистральный транспорт  
Квалификация **инженер путей сообщения**  
Форма обучения **заочная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1, 2, 3

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Вид занятий								
Лекции	2	2	2	2	2	2	6	6
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,75	0,75
Итого ауд.	2	2	2	2	2	2	6	6
Контактная работа	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	6,75	6,75
Сам. работа	105	105	105	105	109	109	319	319
Часы на контроль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	2,25	2,25
Итого	108	108	108	108	112	112	328	328

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, зав. кафедрой, Васельцова Ирина Александровна*

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

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-23-2-ЭЖД.plz.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, зав. кафедрой

Васельцова Ирина Александровна

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

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование 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**

<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. Лечебная физическая культура</b>			
1.1	Краткая история возникновения и развития лечебной физической культуры /Лек/	1	2	
1.2	Основные понятия и принципы лечебной физической культуры /Ср/	1	105	
	<b>Раздел 2. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий</b>			
2.1	Зачет /КЭ/	1	0,25	
	<b>Раздел 3. Восстановительные мероприятия (реабилитация)</b>			
3.1	Реабилитация ее задачи, принципы и средства /Лек/	2	2	
3.2	Виды спорта применяемые в реабилитационных мероприятиях. Плавание. Настольный теннис. Атлетическая гимнастика. /Ср/	2	105	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий</b>			
4.1	Зачет /КЭ/	2	0,25	
	<b>Раздел 5. Основные средства ЛФК</b>			
5.1	Характеристика физических упражнений. Физические упражнения (в виде лечебной гимнастики) /Лек/	3	2	
5.2	Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии /Ср/	3	109	
	<b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий</b>			
6.1	Зачет /КЭ/	3	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

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, 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/450">https://urait.ru/bcode/450</a>

#### 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	<a href="https://urait.ru/bcode/454">https://urait.ru/bcode/454</a>

### 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 2010 |
| 6.2.1.2 | Microsoft Office 2013 |

#### 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- |         |   |
|---------|---|
| 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>   |

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.