

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: 28.11.2023 13:42:16

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)

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом  
Направленность (профиль) Управление человеческими ресурсами

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:

зачеты 6, 1, 2, 3, 4, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>. <Семестр<br>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                                     | 18 1/6  |       | 18 3/6  |       | 16 1/6  |       | 17 2/6  |       | 16 3/6  |       | 16 3/6  |       |       |       |
| Вид занятий                                | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Лекции                                     | 18      | 18    | 18      | 18    | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 16      | 16    | 100   | 100   |
| Практические                               | 16      | 16    | 16      | 16    | 48      | 48    | 48      | 48    | 32      | 32    | 32      | 32    | 192   | 192   |
| 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    | 64      | 64    | 64      | 64    | 48      | 48    | 48      | 48    | 292   | 292   |
| Контактная работа                          | 34,25   | 34,25 | 34,25   | 34,25 | 64,25   | 64,25 | 64,25   | 64,25 | 48,25   | 48,25 | 48,25   | 48,25 | 293,5 | 293,5 |
| Сам. работа                                | 1,75    | 1,75  | 1,75    | 1,75  | 7,75    | 7,75  | 7,75    | 7,75  | 5,75    | 5,75  | 9,75    | 9,75  | 34,5  | 34,5  |
| 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 38.03.03 Управление персоналом (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 955)

составлена на основании учебного плана: 38.03.03-23-3-УПб.plm.plx

Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом Направленность (профиль) Управление человеческими ресурсами

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, 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. Дыхательная гимнастика</b>   |                |       |            |
| 1.1         | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК).<br>Правила и особенности применения дыхательных упражнений.<br>Практика:<br>Методика освоения дыхательных упражнений.<br>/Лек/  | 1              | 10    |            |
| 1.2         | Теоретические сведения (вводная часть занятия): влияние положений тела на работу органов дыхания.<br>Практика:<br>Обучение техники выполнения дыхательных упражнений:<br>1) диафрагмальное (брюшное) дыхание<br>2) грудное дыхание<br>3) полное дыхание<br>4) статические дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (отягощением).<br>/Пр/   | 1              | 8     |            |
| 1.3         | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Медико-теоретические сведения: использование восстановительных средств в учебном процессе (аутотренинг, самомассаж).<br>Практика:<br>Динамические дыхательные упражнения (осуществляются с участием вспомогательных дыхательных мышц, сочетание дыхательного упражнения с движениями рук и ног.)<br>Медико-теоретические сведения<br>Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) в укреплении сердечно-сосудистой системы, формировании правильной осанки.<br>Восстановление психосоматического здоровья студентов после перенесённых заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА).<br>Использование восстановительных средств в учебном процессе (сауна, самомассаж).<br>/Лек/ | 2              | 10    |            |

|  |  |   |      |  |
|--|--|---|------|--|
| 1.4  | Практика:<br>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<br>Средняя сила – Б, Д, В, З<br>Наименьшая сила – М, Н, Л, Р).<br>/Пр/ | 2 | 8    |  |
| 1.5  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Медико-теоретические сведения: механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.<br>Практика:<br>Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов.<br>/Лек/                | 3 | 8    |  |
| 1.6  | Медико-теоретические сведения: развитие гибкости (активная, пассивная гибкость).<br>Практика:<br>Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс».<br>Инструкторская практика по ЛФК.<br>/Пр/                                       | 3 | 8    |  |
| 1.7  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Медико-теоретические сведения<br>Основные клинические проявления при артритах и артрозах.<br>Механизмы лечебного действия физических упражнений.<br>/Лек/  | 4 | 16   |  |
| 1.8  | Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника.<br>Применение вспомогательных средств на занятиях. /Пр/   | 4 | 8    |  |
| 1.9  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Практика:<br>Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины.<br>Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц живота.<br>/Пр/   | 5 | 16   |  |
| 1.10   | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Вводный инструктаж по технике безопасности.<br>Практика:<br>Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК<br>/Пр/                             | 6 | 16   |  |
| <b>Раздел 2. Раздел 1. Координационные способности</b> |  |   |      |  |
| 2.1  | Теоретические сведения (вводная часть занятия):<br>Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры.<br>/Лек/  | 1 | 8    |  |
| 2.2  | Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению.<br>Комплекс упражнений на координацию движений.<br>/Пр/  | 1 | 8    |  |
| <b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>                |  |   |      |  |
| 3.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/   | 1 | 1,75 |  |
| <b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>         |  |   |      |  |
| 4.1  | Зачет /КА/   | 1 | 0,25 |  |

|      |   |   |      |  |
|------|---|---|------|--|
|      | <b>Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности</b>  |   |      |  |
| 5.1  | Теоретические сведения.<br>Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. /Лек/  | 2 | 8    |  |
| 5.2  | Практика:<br>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.)<br>/Пр/  | 2 | 8    |  |
|      | <b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>   |   |      |  |
| 6.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/  | 2 | 1,75 |  |
|      | <b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>  |   |      |  |
| 7.1  | Зачет /КА/  | 2 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 8. Раздел 3. Гимнастика</b>   |   |      |  |
| 8.1  | Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима.<br>Гигиена при занятиях гимнастикой /Лек/  | 3 | 8    |  |
| 8.2  | Медико-теоретические сведения<br>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка).<br>Практика:<br>Выполнение ОРУ. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз.<br>/Пр/ | 3 | 20   |  |
| 8.3  | Медико-теоретические сведения<br>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.<br>Практика: Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах.<br>/Пр/                                      | 3 | 20   |  |
|      | <b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>   |   |      |  |
| 9.1  | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/  | 3 | 7,75 |  |
|      | <b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 10.1 | Зачет /КА/  | 3 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 11. Раздел 4. Гимнастика</b>  |   |      |  |
| 11.1 | Практика:<br>Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме.<br>/Пр/  | 4 | 40   |  |
|      | <b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 12.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/  | 4 | 7,75 |  |
|      | <b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 13.1 | Зачет /КА/  | 4 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 14. Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка атлетическая гимнастика</b>  |   |      |  |
| 14.1 | Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли (формы, виды труда, динамика работоспособности, профессионально обусловленные заболевания). /Лек/  | 5 | 16   |  |

|      |   |   |      |  |
|------|---|---|------|--|
| 14.2 | Практика:<br>Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости<br>/Пр/   | 5 | 16   |  |
|      | <b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 15.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/  | 5 | 5,75 |  |
|      | <b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 16.1 | Зачет /КА/  | 5 | 0,25 |  |
|      | <b>Раздел 17. Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>  |   |      |  |
| 17.1 | Теоретические сведения<br>Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой (групповое, самостоятельное)<br>Общие сведения о видах спорта культивируемые в вузе (легкая атлетика, плавание, волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика). /Лек/                | 6 | 16   |  |
| 17.2 | Практика:<br>Выполнение тренировочных заданий и проблемных вопросов заданий.<br>Инструкторская практика по ЛФК (проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия).<br>В качестве внешних экспертов на занятиях основной группы: анализ предлагаемых проблемных ситуаций, фрагментов игры.<br>/Пр/ | 6 | 16   |  |
|      | <b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>  |   |      |  |
| 18.1 | Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/  | 6 | 9,75 |  |
|      | <b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>   |   |      |  |
| 19.1 | Зачет /КА/  | 6 | 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.,<br>Аллянов Ю. Н. | Физическая культура: Учебник для вузов | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | <a href="https://urait.ru/bcode/45025">https://urait.ru/bcode/45025</a> |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|--|---------------------|----------|-------------------|-----------|
|--|---------------------|----------|-------------------|-----------|

|   | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год         | Эл. адрес                  |
|---|---|--|---------------------------|----------------------------|
| Л2.1  | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.  | Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие | Москва:<br>Юрайт,<br>2020 | tps://urait.ru/bcode/45486 |
| <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   |  |                           |                            |
| <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.   |  |                           |                            |