

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: 01.12.2023 15:43:54

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 5, 4, 3, 2, 1, 6

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		
Неделя	17 5/6		17 1/6		18 1/6		18		16 5/6		16 2/6			
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	16	16	16	16	104	104
Практические	52	52	52	52	34	34	16	16	32	32	16	16	202	202
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.	70	70	70	70	52	52	34	34	48	48	32	32	306	306
Контактная работа	70,25	70,25	70,25	70,25	52,25	52,25	34,25	34,25	48,25	48,25	32,25	32,25	307,5	307,5
Сам. работа	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	5,75	5,75	7,75	7,75	20,5	20,5
Итого	72	72	72	72	54	54	36	36	54	54	40	40	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 по направлению подготовки 38.03.03 УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 14.12.2015 г. № 1461)

составлена на основании учебного плана: 38.03.03-23-4-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.20.01		
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Знать:				
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек				
Уметь:				
использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности				
Владеть:				
системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств				
<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>				
<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				
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>			
3.2.1	- использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности			
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>			
3.3.1	- системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств			
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): Вводный инструктаж по технике безопасности. Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК). Правила и особенности применения дыхательных упражнений. Практика: Методика освоения дыхательных упражнений. /Лек/	1	10	
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	8	

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.) Медико-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). /Пр/</p>	2	10	
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. /Пр/</p>	3	10	
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. /Лек/</p>	4	18	
1.8	<p>Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. Применение вспомогательных средств на занятиях. /Пр/</p>	4	8	
1.9	<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. /Пр/</p>	5	16	
1.10	<p>Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК /Пр/</p>	6	12	
<b>Раздел 2. Координационные способности</b>				

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. /Лек/	1	8	
2.2	Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. Комплекс упражнений на координацию движений. /Пр/	1	44	
<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. Координационные способности</b>				
5.1	Теоретические сведения. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. /Лек/	2	18	
5.2	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	34	
<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. Гимнастика</b>				
8.1	Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой Общие развивающие упражнения в утренней гигиенической гимнастике /Лек/	3	18	
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	8	
8.3	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	8	
<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>				
9.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	3	1,75	
<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>				
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
<b>Раздел 11. Гимнастика</b>				
11.1	Практика: Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/	4	8	
<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>				
12.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	4	1,75	

	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	<b>Раздел 14. 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: Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости /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. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
17.1	Теоретические сведения Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой (групповое, самостоятельное) 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: 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	4	
	<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>			
18.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	6	7,75	
	<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., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/45023">tps://urait.ru/bcode/45023</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., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 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.			