

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**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **заочная**

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1, 2, 3

**Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс                            | 1    |      | 2    |      | 3    |      | Итого |      |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|-------|------|
|                                 | уп   | рп   | уп   | рп   | уп   | рп   |       |      |
| 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**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015 г. № 1327)

составлена на основании учебного плана: 38.03.01-20-123-ЭУТбизм.plz.plx

Направление подготовки 38.03.01 Экономика Направленность (профиль) Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |                |       |            |
|---|---|----------------|-------|------------|
| 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. |                |       |            |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>   |   |                |       |            |
| Цикл (раздел) ОП:   |   | Б1.В.12.01     |       |            |
| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |                |       |            |
| 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 и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств.                        |   |                |       |            |
| <b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>   |   |                |       |            |
| <b>3.1 Знать:</b>   |   |                |       |            |
| 3.1.1   | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.   |                |       |            |
| <b>3.2 Уметь:</b>   |   |                |       |            |
| 3.2.1   | - использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья,   |                |       |            |
| 3.2.2   | подготовки к профессиональной деятельности.   |                |       |            |
| <b>3.3 Владеть:</b>   |   |                |       |            |
| 3.3.1   | - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств.  |                |       |            |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |   |                |       |            |
| Код занятия   | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Примечание |
|   | <b>Раздел 1. Гимнастика</b>   |                |       |            |
| 1.1   | Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. /Лек/   | 1              | 2     |            |
| 1.2   | Классификация видов гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. /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. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.</b>  |                |       |            |
| 3.1   | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). /Лек/   | 2              | 2     |            |
| 3.2   | Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /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. Атлетическая гимнастика.</b>   |                |       |            |

|  |   |  |                           |   |
|--|---|--|---------------------------|---|
| 5.1  | Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Лек/ | 3  | 2                         |   |
| 5.2  | Корректирующая гимнастика<br>Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/   | 3  | 109                       |   |
|  | <b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий</b>  |  |                           |   |
| 6.1  | Зачет /КЭ/  | 3  | 0,25                      |   |
| <b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>  |   |  |                           |   |
| <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> |   |  |                           |   |
| <b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |   |  |                           |   |
| <b>6.1. Рекомендуемая литература</b>   |   |  |                           |   |
| <b>6.1.1. Основная литература</b>  |   |  |                           |   |
|  | 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/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a> |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>  |   |  |                           |   |
|  | 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 | <a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a> |
| <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. 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.   |