

Документ подписан простой электронной подписью

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

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

Должность: Первый проректор **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21

Уникальный программный ключ:

8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

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 (<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 | | 17,3 | | 18 | | 17,3 | | 17,7 | | 17,3 | | | |
| Лекции | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 108 | 108 |
| Практические | 52 | 52 | 52 | 52 | 34 | 34 | 16 | 16 | 34 | 34 | 20 | 20 | 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. | 70 | 70 | 70 | 70 | 52 | 52 | 34 | 34 | 52 | 52 | 38 | 38 | 316 | 316 |
| Контактная работа | 70,25 | 70,25 | 70,25 | 70,25 | 52,25 | 52,25 | 34,25 | 34,25 | 52,25 | 52,25 | 38,25 | 38,25 | 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 | 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: 38.03.03-20-1234-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 | | | | |
| В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен | | | | |
| 3.1 | Знать: | | | |
| 3.1.1 | - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | | | |
| 3.1.2 | | | | |
| 3.2 | Уметь: | | | |
| 3.2.1 | - использовать приобретенные знания в повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности | | | |
| 3.3 | Владеть: | | | |
| 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 |
| | 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 | 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). /Лек/</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. /Лек/</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 | 10 | |
| 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. /Лек/ | 1 | 8 | |
| 2.2 | Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. Комплекс упражнений на координацию движений. /Пр/ | 1 | 44 | |
| | 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 | Теоретические сведения. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. /Лек/ | 2 | 8 | |
| 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 | 44 | |
| | 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: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Лек/ | 3 | 8 | |
| 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 | 12 | |
| 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 | 14 | |
| | 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 | 8 | |
| | 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 атлетическая гимнастика | | | |
| 14.1 | Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли (формы, виды труда, динамика работоспособности, профессионально обусловленные заболевания). /Лек/ | 5 | 18 | |
| 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 | 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 | 18 | |
| 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 | 10 | |
| | 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

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 | tps://urait.ru/bcode/45025 |

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 |
| 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 | | | |
| 6.2.1.2 | Windows 7 | | | |
| 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 | https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/ | | | |
| 6.2.2.4 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/ | | | |
| 6.2.2.5 | Информационные справочные системы: | | | |
| 6.2.2.6 | Информационно-правовой портал Гарант http://www.garant.ru | | | |
| 6.2.2.7 | Информационно справочная система Консультант плюс http://www.consultant.ru | | | |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
| 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. | | | |
| 7.6 | | | | |