

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.05.2024 10:45:53
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

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)

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ

Направленность (профиль) Грузовые вагоны

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:

зачеты 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,5	0,5	0,5	0,5
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4,5	4,5	4,5	4,5
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	1,5	1,5	1,5	1,5
Итого	66	66	66	66

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 - специалитет по специальности 23.05.03 Подвижной состав железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 215)

составлена на основании учебного плана: 23.05.03-24-1-ПСЖДгв.plz.plx

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Направленность (профиль) Грузовые вагоны

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание и спорт

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, 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.16.01

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

3.1 Знать:

- 3.1.1 - средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.

3.2 Уметь:

- 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).

3.3 Владеть:

- 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
	Раздел 1. Гимнастика			
1.1	Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. /Лек/	2	1	
1.2	Классификация видов гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. /Ср/	2	20	
	Раздел 2. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии			
2.1	Зачет /КЭ/	2	0,2	
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений.			
3.1	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). /Лек/	2	1	
3.2	Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/	2	20	
	Раздел 4. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии			
4.1	Зачет /КЭ/	2	0,15	
	Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			
5.1	Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Лек/	2	2	
5.2	Корректирующая гимнастика Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/	2	20	

	Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационной сессии				
6.1	Зачет /КЭ/			2	0,15
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ					
<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>					
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)					
6.1. Рекомендуемая литература					
6.1.1. Основная литература					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательс тво, год	Эл. адрес	
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450258	
6.1.2. Дополнительная литература					
	Авторы, составители	Заглавие	Издательс тво, год	Эл. адрес	
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/454861	
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	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. 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.