

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

## Физическая культура и спорт для медицинской группы рабочая программа дисциплины (модуля)<sup>1</sup>

Закреплена за кафедрой	<b>Общеобразовательные дисциплины</b>
Учебный план	23.05.03-20-345-(ПСЖДл,в,эт)-ОрИПС.pli.plx Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Локомотивы, Вагоны, Электрический транспорт железных дорог
Квалификация	<b>специалист</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	Итого			
	уп	рп	уп	рп
Лекции	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Практические	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
Контактные часы на аттестацию КА/КЭ	0,5	0,5	0,5	0,5
Итого ауд.	68	68	68	68
Контактная работа	68,5	68,5	68,5	68,5
Сам. работа	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>
Контроль				
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

К.п.н., доцент кафедры «Общеобразовательные дисциплины» *Ярцев А.А.*



<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП). Сведения об актуализации ОПОП вносятся в лист актуализации ОПОП.

**Оренбург**

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Создание для студента устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, укреплению здоровья, устранению функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, приобретение личного опыта творческого использования разнообразных средств физической культуры; достижение оптимального уровня психофизической подготовленности, необходимого для социальной и профессиональной адаптации
1.2	Задачи: освоить методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
1.3	При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-13: владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	взаимосвязи физической культуры с физиологией, педагогикой, психологией, философией, медициной, эргономикой, гигиеной; об обязательных для изучения модулях и разделах и возможности выбора «своего пути» ; о базовых родах деятельности и функциях реализуемых в них средствами физической культуры; о разнообразии и многокомпонентности ценностей физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные;
Уровень 2	социально-биологические основы физической культуры; методы оценки и коррекции телосложения; самоконтроля состояния здоровья и физического развития; самооценки специальной (профессиональной и спортивной) физической подготовленности; методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые во время занятий физической культурой и спортом
Уровень 3	основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП (формы труда специалистов, режим труда и отдыха, динамику работоспособности; особенности психофизического воздействия на организм условий, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности), динамику профессионального утомления для целенаправленного использования средств физической культуры спорта в целях профилактики и восстановления работоспособности действия поражающих факторов ЧС
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	управлять актами мышления, направленными на анализ и синтез движений осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД формировать и развивать навыки самодиагностики, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения
Уровень 2	развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального творческого долголетия

Уровень 3	владеть навыками целеполагания (перспективные и ближайшие), самоопределения в физической культуре, формирование и осознание ведущих мотивов физкультурной деятельности проектировать модель профессиональной деятельности в соответствии с объективными условиями, индивидуальными особенностями, потребностями и мотивами на основе анализа условий профессиональной деятельности проектировать, моделировать пространство профессиональной деятельности на основе базовых и прикладных знаний и умений осваивать рекреативные, оздоровительные, профилактические, лечебные и другие технологии с целью освоения функций базовых родов деятельности
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП)
Уровень 2	необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем
Уровень 3	методикой проектирования и моделирования пространства профессиональной деятельности, с учетом профессионально значимых психофизических качеств и динамикой профзаболеваний

<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>В форме ПП</b>
<b>1.1</b>	Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Равномерный и переменный бег с дыхательными упражнениями Чередование ходьбы и бега. Приседания, общеразвивающие упражнения. Суставная гимнастика, упражнения на крупные и мелкие мышечные группы. Упражнения на оперативное мышление, функций внимания, на развитие общей выносливости (приседания в зоне умеренной мощности), быстроты и сенсомоторной реакции средствами аэробики элементов фит-кросса. /Пр./	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>1.2</b>	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). Выполнение подготовительных упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие физических качеств. Упражнения на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. Упражнения на расслабление, специфические виды дыхания, психотропные техники в дыхании на мобилизацию и успокоение. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>1.3</b>	Практические занятия Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>1.4</b>	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по учебному кругу. Силовые упражнения с собственным весом тела,	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

	отягощением (не более 30 % от максимального) на тренажерах, с амортизаторами и фиксаторами движения. Развитие физических качеств в домашних условиях с использованием упр. с собственным весом тела. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. /Пр./			
<b>1.5</b>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки (“шаги”, “скачки”, прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>1.6</b>	Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>1.7</b>	Специальная физическая подготовка волейболистов. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста. Техника выполнения перемещений волейболистов. Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. Техника выполнения подач сверху, снизу. Обучение и совершенствование технике нападающего удара. Комбинированные техники защиты и нападений. Воспитание специальных физических качеств волейболистов. Работа в зоне умеренной мощности, отдых между подходами, ЧСС – не более 140. /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.8</b>	Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фит-кросса. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз 1-3 степени, плоскостопие и другие заболевания). Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи. Противопоказания занятий лечебным плаванием. Общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином. Специально-физическая подготовка пловцов, специально-физические упражнения на берегу/Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.9</b>	Ритмическая и атлетическая гимнастики. Предупреждение и устранение дефектов осанки. Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Релаксационная тренировка, аутогенная тренировка. Обучение технике выполнения ОРУ с различным спортивным инвентарем, под счет, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Работа в зоне умеренной мощности, ЧСС не более 140 уд.в мин. /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.10</b>	Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. Щадящая нагрузка, кол-во повторений вдвое меньше, чем у основной группы. /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.11</b>	Краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Отработка технических приёмов игры в теннис: стойки (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя), способы передвижения: бесшажный, шаги, прыжки, рывки, способы держания ракетки: горизонтальная (европейская) и вертикальная (азиатская). ЧСС не выше 140 уд.мин. /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	

<b>1.12</b>	Техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. Специальная физическая подготовка теннисистов. Специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка. Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра. Щадящая нагрузка, кол-во повторений вдвое меньше, чем у основной группы. /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.1</b>	Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Равномерный и переменный бег с дыхательными упражнениями Чередование ходьбы и бега. Приседания, общеразвивающие упражнения. Суставная гимнастика, упражнения на крупные и мелкие мышечные группы. Упражнения на оперативное мышление, функций внимания, на развитие общей выносливости (приседания в зоне умеренной мощности), быстроты и сенсомоторной реакции средствами азробики элементов фит-кросса. /Пр./	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>1.2</b>	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). Выполнение подготовительных упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие физических качеств. Упражнения на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. Упражнения на расслабление, специфические виды дыхания, психотропные техники в дыхании на мобилизацию и успокоение. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>1.3</b>	Практические занятия Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>1.4</b>	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по учебному кругу. Силовые упражнения с собственным весом тела, отягощением (не более 30 % от максимального) на тренажерах, с амортизаторами и фиксаторами движения. Развитие физических качеств в домашних условиях с использованием упр. с собственным весом тела. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>1.5</b>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки (“шаги”, “скачки”, прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>1.6</b>	Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.7</b>	Специальная физическая подготовка волейболистов. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста. Техника	<b>6</b>	<b>2</b>	

	выполнения перемещений волейболистов. Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. Техника выполнения подач сверху, снизу. Обучение и совершенствование технике нападающего удара. Комбинированные техники защиты и нападений. Воспитание специальных физических качеств волейболистов. Работа в зоне умеренной мощности, отдых между подходами, ЧСС – не более 140. /Пр./			
1.8	Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фит-кросса. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз 1-3 степени, плоскостопие и другие заболевания). Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи. Противопоказания занятий лечебным плаванием. Общеразвивающие и специальные упражнения пловцов. Плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином. Специально-физическая подготовка пловцов, специально-физические упражнения на берегу/Пр./	6	2	
1.9	Ритмическая и атлетическая гимнастики. Предупреждение и устранение дефектов осанки. Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Релаксационная тренировка, аутогенная тренировка. Обучение технике выполнения ОРУ с различным спортивным инвентарем, под счет, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Работа в зоне умеренной мощности, ЧСС не более 140 уд.в мин. /Пр./	6	2	
1.10	Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Упражнения с весом внешних предметов (гантели, диски разного веса, набивные мячи). Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. Щадящая нагрузка, кол-во повторений вдвое меньше, чем у основной группы. /Пр./	6	2	
1.11	Краткие теоретические сведения: настольный теннис в системе физического воспитания, его влияние на развитие физических качеств. Основные понятия и терминология настольного тенниса. Отработка технических приёмов игры в теннис: стойки (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя), способы передвижения: бесшажный, шаги, прыжки, рывки, способы держания ракетки: горизонтальная (европейская) и вертикальная (азиатская). ЧСС не выше 140 уд.мин. /Пр./	6	2	
1.12	Техника выполнения подачи. Активные технические приёмы – флип, топ-спин, быстрая боковая подрезка, полуактивные – срезка, откидка. Специальная физическая подготовка теннисистов. Специальная физическая подготовка, упражнения скоростно-силовой направленности, круговая тренировка. Техничко-тактические элементы в парах в четверках, двухсторонняя игра. Щадящая нагрузка, кол-во повторений вдвое меньше, чем у основной группы. /Пр./	6	2	
1.1	Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Равномерный и переменный бег с дыхательными упражнениями Чередование ходьбы и бега. Приседания, общеразвивающие упражнения. Суставная гимнастика, упражнения на крупные и мелкие мышечные группы. Упражнения на оперативное мышление, функций внимания, на развитие общей выносливости (приседания в зоне умеренной мощности), быстроты и сенсомоторной реакции средствами аэробики элементов фит-кросса. /Пр./	3	4	
1.2	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,	3	8	

	самомассаж). Выполнение подготовительных упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие физических качеств. Упражнения на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростной выносливости; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. Упражнения на расслабление, специфические виды дыхания, психотропные техники в дыхании на мобилизацию и успокоение. /Пр./			
<b>1.3</b>	Практические занятия Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по пересеченной местности. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>1.4</b>	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и на месте из различных исходных положений. Равномерный бег по учебному кругу. Силовые упражнения с собственным весом тела, отягощением (не более 30 % от максимального) на тренажерах, с амортизаторами и фиксаторами движения. Развитие физических качеств в домашних условиях с использованием упр. с собственным весом тела. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. /Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>1.5</b>	Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Практические занятия Совершенствование техники прыжков в длину, техники метания мяча. Специальные силовые упражнения: многоскоки (“шаги”, “скачки”, прыжки на двух ногах), бег с сопротивлением, силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах/Пр./	<b>3</b>	<b>8</b>	
<b>1.6</b>	Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения из профессиональной физической подготовки /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.7</b>	Специальная физическая подготовка волейболистов. Обучение и совершенствование техники выполнения стоек волейболиста. Техника выполнения перемещений волейболистов. Техника выполнения передач сверху, техника выполнения передач снизу. Техника выполнения подач сверху, снизу. Обучение и совершенствование технике нападающего удара. Комбинированные техники защиты и нападений. Воспитание специальных физических качеств волейболистов. Работа в зоне умеренной мощности, отдых между подходами, ЧСС – не более 140. /Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.8</b>	Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фит-кросса. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз 1-3 степени, плоскостопие и другие заболевания). Особенности личной гигиены пловцов. Спасение утопающих и оказание первой помощи. Противопоказания занятий лечебным плаванием. Общеобразовательные и специальные упражнения пловцов. Плавание по элементам (с помощью рук, ног) способами на спине, брассом, кролем, дельфином. Специально-физическая подготовка пловцов, специально-физические упражнения на берегу/Пр./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.9</b>	Ритмическая и атлетическая гимнастики. Предупреждение и устранение дефектов осанки. Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Релаксационная тренировка, аутогенная тренировка. Обучение технике выполнения ОРУ с различным спортивным инвентарем, под счет, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на	<b>6</b>	<b>2</b>	



	осанку, координацию, внимание, гибкость. Работа в зоне умеренной мощности, ЧСС не более 140 уд.в мин. /Пр./			
<b>2.1</b>	Методологический аппарат физической культуры/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.2</b>	Структура физической культуры и ее характеристика/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.3</b>	Основные принципы физической культуры/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.4</b>	Основные средства и методы физической культуры /Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.5</b>	Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.6</b>	Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.7</b>	Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.8</b>	Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2.9</b>	Тема 9. Особенности методики воспитания выносливости/Лек./	<b>6</b>	<b>2</b>	
	Зачет по дисциплине	<b>4,6</b>		

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

*Дискуссия, тестирование*

##### 4.2. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 5.1. Рекомендуемая литература

###### 5.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
ЛП.1	<b>Ериков, В.М.</b>	Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей (дата обращения: 12.02.2021). — Текст : электронный.	Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL::	1 Электронное издание	/ <a href="https://book.ru/book/938916">https://book.ru/book/938916</a>
ЛП.2	Седоченко С. В.	Физическая рекреация	Издательство Воронежский государственный институт физической культуры Год 2019 Страниц 70 Уровень образования	1 Электронное издание	<a href="https://e.lanbook.com/book/140376">https://e.lanbook.com/book/140376</a>

###### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
--	---------------------	----------	-------------------	--------	-----------

Л2.1	Касмакова Л. Е	Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями: Учебное пособие для студентов направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	Касмакова Л. Е. Издательство Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма Год 2019 Страниц 107 Уровень образования Бакалавриат	1 Электронное издание	<a href="https://e.lanbook.com/book/154984">https://e.lanbook.com/book/154984</a>
------	----------------	--	---	--------------------------	---

## **5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения**

5.3.1.1	Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.3.1.2	Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.3.1.3	Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI
5.3.1.4	Microsoft Windows 7/8.1 Professional
5.3.1.5	Сервисы ЭИОС ОрИПС
5.3.1.6	AutoCAD
5.3.1.7	WinMashine 2010" (v 10.1),
5.3.1.8	КОМПАС-3D

### **5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

5.3.2.1	СПС «Консультант Плюс»
5.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5.3.2.3	ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ)
5.3.2.4	ЭБС издательства "Лань"
5.3.2.5	ЭБС BOOK.RU
5.3.2.6	ЭБС «Юрайт»

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **6.1 При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями**

6.1.1	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.
6.1.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). Помещение для самостоятельной работы. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования

### **6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

6.2.1	Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.
6.2.2	Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).