

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 дисциплины¹

Закреплена за
кафедрой

Общеобразовательные дисциплины

Учебный план

23.05.03-20-12-ПСЖДгв,л,эт-ОрИПС.pli.plx
Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Квалификация

Специалист

Форма обучения

Заочная

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

**Распределение часов
дисциплины по семестрам**

| Вид занятий | Итого | | | |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 0 | 0 | 18 | 18 |
| Практические занятия | 34 | 34 | 16 | 16 |
| Контактные часы на аттестацию | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Контактная работа | 34,25 | 34,25 | 34,25 | 34,25 |
| Сам. работа | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 |

Программу составил(и):

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

Оренбург

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

| 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--------------------------------------|--|
| 1.1 | Целью является формирование компетенции, указанной в п. 2. в части представленной результатов обучения (знаний, умений, навыков). |
| 1.2 | Задачи данной дисциплины: достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда. |
| 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). |

| 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Код и наименование индикатора достижения компетенции | |
| УК-7.1. | Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.2. | Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни |

| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
|---|--|----------------|-------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | В форме ПП |
| | Раздел 1 | | | |
| 1.1 | Развитие профессионально значимых качеств (оперативного мышления, функций внимания, общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Равномерный и переменный бег. Чередование ходьбы и бега. Обучение технике высокого и низкого старта. Прыжки в длину способом прогнувшись. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте. Упражнения на оперативное мышление, функций внимания, на развитие общей выносливости, быстроты и сенсомоторной реакции средствами легкой атлетики. /Пр/ | 1 | 5 | 0 |
| 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, самомассаж). Обучение технике метания мяча с места, с разбега. Изучение техники раздельной работы ног и рук. Выполнение подготовительных упражнений. Обучение технике спортивной ходьбы. Развитие физических качеств Используются упражнения, направленно воздействующие 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. /Пр/ | 1 | 5 | 0 |
| 1.3 | 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 | 1 | 5 | 0 |

| | | | | |
|------|--|------|-----|---|
| | старта, прыжков в длину с разбега. /Пр/ | | | |
| 1.4 | Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. Практические занятия. Упражнения на гибкость в парах. Силовые упражнения с набивными мячами, на тренажерах, с амортизаторами. Развитие физических качеств Используются упражнения направленного воздействия для формирования качеств внимания, оперативного мышления, скорости двигательной реакции. Упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания, воли, других психических процессов, связанных с быстрым мышлением. /Пр/ | 1 | 5 | 0 |
| 1.5 | 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/ | 1 | 5 | 0 |
| 1.6 | 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/ | 1 | 5 | 0 |
| 1.7 | 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 /Пр/ | 1 | 4 | 0 |
| 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. Плавание в полной координации способами на спине, брассом, кролем. Специально-физическая подготовка пловцов, специально-физические упражнения на берегу /Пз/ | 2 | 8 | 0 |
| 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. Практические знания. Обучение технике выполнения ОРУ с различным спортивным инвентарем, под счет, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. /Пз/ | 2 | 8 | 0 |
| 1.10 | Методологический аппарат физической культуры /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.11 | Структура физической культуры и ее характеристика /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.12 | Основные принципы физической культуры /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.13 | Основные средства и методы физической культуры /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.14 | Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.15 | Методика воспитания быстроты и ловкости /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.16 | Особенности методики воспитания силовых способностей /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.17 | Методика воспитания гибкости и ее характеристика /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| 1.18 | Особенности методики воспитания выносливости /Лк/ | 2 | 2 | 0 |
| | Раздел 2 | | | |
| 2.1 | Подготовка к практическим занятиям | 1, 2 | 48 | 0 |
| 2.2 | Подготовка к зачету | 1, 2 | 9 | 0 |
| 2.3 | Самостоятельная работа | 1 | 3,5 | 0 |
| | Зачет по дисциплине /З/ | 1 | 0,5 | 0 |

| |
|--|
| 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
| 4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю |
| Защита отчетов по практическим занятиям, семинар, тестирование после лекций. |
| 4.1. 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 |
|------|---------------------|--|---|--------------------------|---|
| Л1.1 | Ериков В.М. | Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей | — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. | 1 Электронное издание | https://book.ru/book/938916 |
| Л1.2 | Седоченко С. В. | Физическая рекреация | Издательство Воронежский государственный институт физической культуры Год 2019 Страниц 70 Уровень образования Бакалавриат | 1 Электронное издание | https://e.lanbook.com/book/140376 |

5.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Кол-во | Эл. адрес |
|------|---------------------|--|---------------------------------|--------------------------|---|
| Л2.1 | А. А. Архипов | Методические рекомендации к выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся очной и заочной форм обучения по специальностям: 23.05.03- Подвижной состав железных дорог, 23.05.04- Эксплуатация железных дорог, 23.05.05 - Системы обеспечения движения поездов, 23.05.06- Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей / составители; [Текст] | – Оренбург, ОрИПС, 2017. – 31с. | 1 Электронное издание | http://mindload.ru |
| Л2.2 | | Физическая культура в вузе и её основные содержательные аспекты (для вузов железнодорожного транспорта): учебное пособие | - Самара: СамГУПС, 2011. | 1 Электронное издание | http://mindload.ru |

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

5.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого 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, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). |
| 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). |