

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:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1b0e73eac197b48

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)¹

для медицинской группы

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 23.05.06-20-12-СЖДп изм.pli.plx
Направление подготовки 23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

Квалификация **специалист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Вид занятий | Итого | | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РПД |
| Контактная работа: | 34,25 | 34,25 | 34,25 | 34,25 | 34,25 | 34,25 |
| <i>Лекции</i> | | | 18 | 18 | 18 | 18 |
| <i>Лабораторные</i> | | | | | | |
| <i>Практические</i> | 34 | 34 | 16 | 16 | 50 | 50 |
| <i>Консультации</i> | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,5 | 0,5 |
| <i>Инд. работа</i> | | | | | | |
| Контроль | | | | | | |
| Сам. работа | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 3,5 | 3,5 |
| ИТОГО | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

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. Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности,
- 1.2. 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

УК 7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции

| | |
|-------------------|--|
| УК 7.3. 1. | Знает определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека. |
| УК 7.3. 2. | Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека |
| УК 7.3. 3. | Владеет опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем | Вид занятия | Семестр / курс | Часов | В форме ПП |
|-------------|---|--------------|----------------|-------|------------|
| 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. | Практическое | 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. дуализм. | Практическое | 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 старта, прыжков в длину с разбега. | Практическое | 1 | 5 | 0 |
| 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. | Практическое | 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 | Практическое | 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 | Практическое | 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 | Практическое | 1 | 4,25 | 0 |
| | Развитие физических качеств. | СРС | 1 | 1,75 | 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 | Практическое | 2 | 8 | 0 |
| | Укрепление сердечно-сосудистой системы с элементами фит-кросса. | СРС | 2 | 1,75 | 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. | Практическое | 2 | 8 | 0 |
| Раздел 2 Теоретическая подготовка | | | | | |
| 2.1 | Методологический аппарат физической культуры | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.2 | Структура физической культуры и ее характеристика | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.3 | Основные принципы физической культуры | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.4 | Основные средства и методы физической культуры | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.5 | Тема 5. Формы освоения ценностей физической культуры и их содержание | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.6 | Тема 6. Методика воспитания быстроты и ловкости | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.7 | Тема 7. Особенности методики воспитания силовых способностей | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.8 | Тема 8. Методика воспитания гибкости и ее характеристика | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| 2.9 | Тема 9. Особенности методики воспитания выносливости | Лекция | 2 | 2 | 0 |
| Зачет | | | - | 4 | - |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--------------------------|--|
| Итого | - | - | 72 | - | |
| 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | | | | | |
| 4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю | | | | | |
| <i>защита отчетов по практическим занятиям</i> | | | | | |
| 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 | Издательств о, год | Кол-во | Эл. адрес |
| Л1.1 | Заплатаина, О. А. | Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатаина. — Текст : электронный // | Кемерово : КузГТУ имени Т.Ф. Горбачева, 2015. — 190 с. — ISBN 978-5-906805-24-9. | 1 Электронное издание | https://e.lanbook.com/book/163571 (дата обращения : 03.04.2021) |
| Л1.2 | Ериков, В. М. | Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов | Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-7437-0 | 1 Электронное издание | https://e.lanbook.com/book/159530 (дата обращения : 03.04.2021) |
| 6.1.2 Дополнительная литература | | | | | |
| Л2.1 | Журин, А. В. | Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов | Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-5802-8. | 1 Электронное издание | https://e.lanbook.com/book/156397 (дата обращения : 03.04.2021) |
| Л2.2 | Леньшина, М. В. | Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие | Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с. — Текст : электронный | 1 Электронное издание | https://e.lanbook.com/book/140350 (дата обращения : 03.04.2021) |
| 5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине | | | | | |
| 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). |