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

рабочая программа дисциплины (модуля)
для медицинской группы[1]

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**

Учебный план 23.05.05-20-12-0-СОДПт.pli.plx
Специальность 23.05.05 Системы обеспечения движения поездов
Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта

Квалификация **специалитет**

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**	**68,5**	**68,5**
Лекции			**18**	**18**	**18**	**18**
Лабораторные						
Практические	**34**	**34**	**16**	**16**	**50**	**50**
Консультации	**0,25**	**0,25**	**0,25**	**0,25**	**0,5**	**0,5**
Инд.работа						
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: формирование физической культуры личности, достижение общей физической подготовленности

1.2. Задачи: формирование 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-7.1 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК -7.1.1.	Знает определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека.
УК -7.1.2.	Способен идентифицировать и анализировать социально-биологические и методические основы физического воспитания.
УК -7.1.3.	Владеет навыками укрепления здоровья, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.

УК-7.2 Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	
УК -7.2.1.	Знает основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека.
УК -7.2.2.	Способен выбрать способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья.
УК -7.2.3.	Владеет опытом оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма.

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.	**Прак-тическое**	**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; с) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом. дуализм.	**Прак-тическое**	**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.	**Прак-тическое**	**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.	**Прак-тическое**	**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	**Прак-тическое**	**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	**Прак-тическое**	**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**	**6**	**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**	**6**	**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	Лек-ция	2	2	0
2.9	Тема 9. Особенности методики воспитания выносливости	Лек-ция	2	2	0
Итого		-	-	72	-

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

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	Заплатина, О. А.	Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатина. —— Текст : электронный //	Кемерово : КузГТУ имени Т.Ф. Горбачева, 2015. — 190 с. — ISBN 978-5-906805-24-	1 Электронное издание	https://e.lanbook.com/book/163571 (дата обращения:
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	1Электронное издание	https://e.lanbook.com/book/159530 (дата обращения: 03.04.2021). — Режим доступа:

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 обращен
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

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

Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.
Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитории, 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

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.
Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и декстопная версии или же веб-клиент).