Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.09.2023 12:56:43
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

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) Электрический транспорт железных дорог
Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:
зачеты 1, 2, 3

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2	2	2	6	6
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,75	0,75
Итого ауд.	2	2	2	2	2	2	6	6
Контактная работа	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	6,75	6,75
Сам. работа	105	105	105	105	109	109	319	319
Часы на контроль	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	2,25	2,25
Итого	108	108	108	108	112	112	328	328

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: 23.05.03-23-1-ПСЖДэт.plz.plx

Специальность 23.05.03 ПОДВИЖНОЙ СОСТАВ ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ Направленность (профиль) Электрический транспорт железных дорог

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.17.01

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/	1	2	
1.2	Классификация видов гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью. /Ср/	1	105	
	Раздел 2. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий			
2.1	Зачет /КЭ/	1	0,25	
	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	2	
3.2	Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/	2	105	
	Раздел 4. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий			
4.1	Зачет /КЭ/	2	0,25	
	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/	3	2	
5.2	Корригирующая гимнастика Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Ср/	3	109	

	Раздел 6. Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий			
6.1	Зачет /КЭ/	3	0,25	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

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.

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.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/450

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, 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/454

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.