

# ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика  
Направленность (профиль) Управление цифровой инфраструктурой организации  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	16,2		16,2		16,8		16,2		16,5		16,5			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	16	16	16	16	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Конт. ч. на аттест.	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
Итого ауд.	16	16	16	16	32	32	32	32	32	32	32	32	160	160
Контактная работа	16,25	16,25	16,25	16,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	32,25	161,5	161,5
Сам. работа	19,75	19,75	19,75	19,75	39,75	39,75	39,75	39,75	21,75	21,75	25,75	25,75	166,5	166,5
Итого	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58	328	328

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана: 09.03.03-24-1-ПИБ-ННлиценз.plm.plx

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика Направленность (профиль) Управление цифровой инфраструктурой организации

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

И.о. зав. кафедрой к. соц. н., доцент Чистяков В. А.

## Элективный курс по физической культуре и спорту №1. Общая физическая подготовка

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- |     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
|-----|--|

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01.01
-------------------	------------

### 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
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики: - зарождение и развитие в мире; - развитие легкоатлетических видов спорта в СССР; - современное развитие легкой атлетики в России и мире. Виды спорта входящие в состав олимпийской программы по легкой атлетике /Пр/	1	1	
1.2	Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции: 1) специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте и др.; 2) повторный и переменный бег; 3) изучение техники бега с низкого старта; 4) изучение техники бега с высокого старта; 5) кроссовая подготовка; 6) совершенствование техники эстафетного бега; 7) сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	7	
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. Изучение методики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение методики бег с барьерами. Изучение методики спортивной ходьбы. //Пр//	2	1	

1.4	Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность). Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	7	
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Изучение методики метания (гранаты, копья, молота, толкание ядра). Изучение методики прыжков (в длину, высоту).  /Пр/	3	1	
1.6	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: 1) совершенствование техники барьерного бега, эстафетного бега, бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега (выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.); 2) специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, отработка движений руками на месте. 3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах). 4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему». Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	7	
1.7	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по видам спорта входящих в состав легкой атлетики. Пр/	4	1	
1.8	Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой» максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	7	
1.9	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. /Пр/	5	8	
1.10	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: 1) кроссовая подготовка; 2) совершенствование спринтерского бега (специальные упражнения бегуна - бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу, многоскоки). Спринт 3-5 x 30-40 м. Бег с сопротивлением (в парах, с амортизаторами). /Пр/	6	4	
	<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
2.1	Методика обучения основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). /Пр/	1	1	

2.2	Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. /Пр/	1	1	
2.3	1. Общая физическая подготовка. 2. Техническая подготовка: обучение основам техники игры в волейбол (стойки, перемещения, техника владения мячом, противодействий, приема, блокирования). 3. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия); тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). 4. Игровая подготовка: (подвижные игры, игра по упрощенным правилам, двухсторонняя игра). 5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	4	
2.4	Соревновательная деятельность: - теоретические аспекты спортивных соревнований; - организация и проведение соревнований, классификация соревнований; - правила игры. /Пр/	1	1	
2.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по волейболу. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. История развития игры: - зарождение и развитие игры в мире; - развитие волейбола в СССР; - развитие российского волейбола /Пр/	1	1	
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>				
3.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	1	19,75	
<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>				
4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>				
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения развития атлетической гимнастики Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. Соревновательная деятельность: - теоретические аспекты спортивных соревнований; - организация и проведение соревнований, классификация соревнований; /Пр/	2	4	
5.2	1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений 2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета 3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	2	4	
<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>				
6.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	2	19,75	
<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>				
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>				

8.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Гигиена занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним. /Пр/	3	4	
8.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости, прыгучести, ориентировки). 3. Изучение и совершенствование техники передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановка. 4. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: ловля мяча, передача, ведение, бросок в корзину, финты, подбор, заслон, сочетание технических приемов. 5. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия. 6. Игровая подготовка. Участие в соревнованиях и играх. Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, быстроты простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 8. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	20	
	<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>			
9.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	3	39,75	
	<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>			
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	<b>Раздел 11. Мини-футбол</b>			
11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях по мини-футболу. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. История возникновения и развития мини-футбола. Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Специальная физическая подготовка. Техника и техническая подготовка: - техника перемещений полевых игроков; - техника игры в нападении; - техника игры в защите. Тактическая подготовка спортсменов к соревнованиям /Пр/	4	4	
11.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости). 3. Изучение и совершенствование техники игры в нападении защите: удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания, отбор мяча, подкат сзади, сбоку и спереди. 4. Изучение и совершенствование тактики игры в нападении защите: индивидуальные, групповые и командные действия. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие простой и сложной двигательной реакции, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 6. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	20	
	<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>			
12.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	4	39,75	

	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	<b>Раздел 14. Настольный теннис</b>			
14.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе. Терминология и основные правила соревнований. Методика обучения настольному теннису. Основы техники игры. Тактическая подготовка в настольном теннисе Психологическая подготовка /Пр/	5	1	
14.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей). 3. Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по свече, топ- спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов. 4. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. 5. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	5	23	
	<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>			
15.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	5	21,75	
	<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>			
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
	<b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика</b>			
17.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. Проведение соревнований по пауэрлифтингу. /Пр/	6	1	
17.2	1. Общая физическая подготовка: комплексы гимнастических упражнений, а также упражнений, выполняемых со штангой, гантелями, на тренажерах, способствующие разностороннему физическому развитию и развитию основных мышечных групп. 2. Специальная физическая подготовка: изучение техники выполнения соревновательных упражнений силового троеборья (пауэрлифтинга) – приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка: развитие статической выносливости, силовой выносливости, координационных способностей. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	27	
	<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>			
18.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	6	25,75	
	<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>			
19.1	Зачет /КА/	6	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	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>

#### 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	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колган С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>

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

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

#### 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.2.2.1	ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
6.2.2.2	Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ) <a href="https://umczdt.ru/">https://umczdt.ru/</a>
6.2.2.3	ЭБС BOOK.RU <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
6.2.2.4	ЭИОС "Moodle" <a href="http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/">http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/</a>
6.2.2.5	Информационная справочная система "Консультант Плюс" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал
7.2	Специализированное оборудование
7.3	Спортивный инвентарь



## Элективный курс по физической культуре и спорту № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- 1.1 Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; достижение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, 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.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.В.01.01

### 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
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики: - зарождение и развитие в мире; - развитие легкоатлетических видов спорта в СССР; - современное развитие легкой атлетики в России и мире. Виды спорта входящие в состав олимпийской программы по легкой атлетике / Пр/	1	1	
1.2	Формирование общей выносливости 1) Медленный длительный бег при ЧСС 130 – 150 уд/мин. 2) Темповый кроссовый бег от 20 до 40 мин при ЧСС 160 – 180 уд/мин. 3) Фартлек («игра скоростей») от 30 мин до 60 при ЧСС 130 – 180 уд/мин. Равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью 4) сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	7	
1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. Изучение методики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение методики бега с барьерами. Изучение методики спортивной ходьбы. / Пр/	2	1	

1.4	Профессионально прикладная физическая подготовка: используются легкоатлетические упражнения, имеющие большое прикладное значение, что определяет, во-первых, характерную направленность легкой атлетики, заключающуюся в использовании бега на короткие (для воспитания быстроты), средние (скоростная выносливость) и длинные дистанции (общая выносливость), прыжки из различных положений (скростно-силовая подготовленность). Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	7	
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные информативные показатели для построения конкретных методик физической оптимизации профессиональной деятельности. Изучение методики метания (гранаты, копья, молота, толкание ядра). Изучение методики прыжков (в длину, высоту). /Пр/	3	1	
1.6	Развитие способности дозировать силовые напряжения: 1) Прыжки вверх, в длину, с места на заданное расстояние; 2) Броски набивных мячей на заданное расстояние; 3) Бег с сопротивлением (упражнения в парах); 4) выполнение упражнений на координацию движений рук и ног, прыжки через вертящуюся скакалку с ловлей и передачей мяча партнеру, подвижные игры типа «пятнашки», «мяч своему». Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	7	
1.7	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по видам спорта входящих в состав легкой атлетики. /Пр/	4	1	
1.8	Круговая тренировка; передвижение по кругу или квадрату с чередованием заранее обусловленных упражнений (ходьба - спортивная ходьба, бег окрестным шагом - обычный бег - прыжки «лягушка» - семенящий бег и т.п.); переменный бег по прямой, квадрату, диагоналям квадрата («трусцой» максимально быстро - медленно - средней интенсивности); челночный бег с переноской 2-3 предметов; прыжковые упражнения, упражнения на развитие мышц пресса, спины, верхнего плечевого пояса и др. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	7	
1.9	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. /Пр/	5	8	
1.10	Формирование статической выносливости и устойчивости к гиподинамии: 1) кроссовая подготовка; 2) специальные динамические упражнения: метание веса от 0,5 до 10 кг; прыжки с преодолевающим воздействием: запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол; прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах; запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голенистопоп, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд; многоскоки; серийные прыжки с подтягиванием коленей к груди. /Пр/	5	8	
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие скоростно-силовых качеств</b>			
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Потенциал игровых видов спорта в формировании профессионально значимых качеств специалистов транспортной отрасли. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. История развития игры в волейбол: - зарождение и развитие игры в мире; - развитие волейбола в СССР; - развитие российского волейбола /Пр/	1	1	

2.2	Развитие скоростно-силовых качеств; быстроты реакции на движущийся объект, быстроты реакции выбора: 1) быстрота реакции – игровые упражнения; упражнения, способствующие сокращению времени сложных двигательных реакций, старты в движении (выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования; быстрота стартового разгона – упражнения длительностью до 3 с (15–20 м), выполняемые только с максимальной скоростью; быстрого торможения – скоростные эстафеты. 2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	7	
	<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>			
3.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	1	19,75	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>			
4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	<b>Раздел 5. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Развитие координационных способностей</b>			
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. Особенности динамики работоспособности специалистов, химические, биологические и физические факторы, обуславливающие профессиональные вредности. / Пр/	2	4	
5.2	Развитие координационных способностей: 1) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование их в непривычных сочетаниях; введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий; изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения; варьирование условий выполнения упражнения. 2) Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	4	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>			
6.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	2	19,75	
	<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>			
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	<b>Раздел 8. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола). Комплексная программа 1</b>			
8.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития баскетбола. Основы сведения о баскетболе. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Оборудование мест для занятий баскетболом: инвентарь и уход за ним. Профилактические программы формирования устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов производственной среды. / Пр/	3	4	
8.2	Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) Упражнения в форме упрощенной игры. Подвижные игры, эстафеты, двухсторонняя игра. 2) Профессионально-прикладная физическая подготовка: виды физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. 3) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	3	20	
	<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>			
9.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	3	39,75	

	<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>			
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	<b>Раздел 11. Спортивные игры (прикладные элементы волейбола, баскетбола, мини-футбола) Комплексная программа 2</b>			
11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): инструктаж по технике безопасности. Контроль изменений в мышечно-двигательных ощущениях и психомоторике, изменений в моторной памяти. История возникновения и развития мини-футбола. Правила, организация и проведение соревнований по мини-футболу. /Пр/	4	4	
11.2	Комплексная программа тренировочных воздействий на профессионально важные функции студентов железнодорожного вуза: 1) развитие специальной выносливости: игровой метод: а) игра, разделенная на 6 таймов по 15 мин.; после первого тайма игроки отдыхают 5 мин., после второго — снова пять, после третьего — пятнадцать, после четвертого и пятого — по пять, а затем интервалы отдыха сокращают (кроме интервала между третьим и четвертым таймами, он стабилен – 10–15 мин.); б) игровые упражнения с мячом (2х2; 3х3; 4х4 и т. п.). 2) развитие качеств внимания (объем, концентрация переключение), организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости. б. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	4	20	
	<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>			
12.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	4	39,75	
	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	<b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика. Развитие силовых способностей</b>			
14.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): инструктаж по технике безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. /Пр/	5	1	
14.2	Создание необходимой базы для дальнейшего роста мышечной массы и силовых показателей: 1) базовые упражнения (60–75 %), дополняемые изолирующими упражнениями (25–40 %). В течение семестра выполняются три комплекса упражнений, которые чередуются (Комплекс 1 (ноги-плечи); Комплекс 2 (грудь-бицепс); Комплекс 3 (спина-трицепс). 2) сдача контрольных нормативов. /Пр/	5	23	
	<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>			
15.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	5	21,75	
	<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>			
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
	<b>Раздел 17. Атлетическая гимнастика. Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>			

17.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные методики тренировки в атлетической гимнастике (метод статических и динамических усилий, предельных и около предельных отягощений, сплит-тренировка, круговая тренировка). Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. Проведение соревнований по пауэрлифтингу. / Пр/	6	1	
17.2	Проектирование и освоение комплексов упражнений с учетом особенностей профессиональной деятельности, типов телосложений и личных предпочтений студентов в направленности занятий: 1) Для каждого типа телосложения предлагается 2 примерных комплекса упражнений, которые адаптируются в соответствии с целевыми установками обучающихся: Эктоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс); Мезоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи); комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс); Эндоморф (комплекс 1 (ноги-грудь-плечи), комплекс 2 (спина-бицепс-трицепс)). 2) Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	27	
	<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>			
18.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	6	25,75	
	<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>			
19.1	Зачет /КА/	6	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	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>

##### 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	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колган С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>

<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>	
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>	
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
6.2.2.1	ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
6.2.2.2	Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ)
6.2.2.3	ЭБС BOOK.RU <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
6.2.2.4	ЭИОС "Moodle" <a href="http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/">http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/</a>
6.2.2.5	Информационная справочная система "Консультант Плюс" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
7.1	Спортивный зал
7.2	Специализированное оборудование
7.3	Спортивный инвентарь

## Элективный курс по физической культуре и спорту № 3. Адаптивная физическая культура (специальная медицинская группа)

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: 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.
1.2	Для реализации основной цели необходимо решение следующих задач:
1.3	Оздоровительные - укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
1.4	Образовательные - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение необходимых знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической и психологической подготовки.
1.5	Воспитательные - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании волевых качеств, нравственного поведения, приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие этическому воспитанию.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01.01
-------------------	------------

### 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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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)
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена и гигиенические основы на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики: - зарождение и развитие в мире; - развитие легкоатлетических видов спорта в СССР; - современное развитие легкой атлетики в России и мире. Виды спорта входящие в состав олимпийской программы по легкой атлетике / Пр/	1	1	
1.2	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	7	

1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых физических качеств (общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты) средствами легкой атлетики. Изучение методики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Изучение методики бег с барьерами. Изучение методики спортивной ходьбы. / Пр/	2	1	
1.4	Средства физической культуры, используемые при заболевании органов дыхания. 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. 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). /Пр/	2	7	
1.5	Теоретические сведения Профилактика травматизма на занятиях по легкой атлетике. Физические упражнения, применяемые при заболеваниях суставов. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Изучение методики метания (гранаты, копья, молота, толкание ядра). Изучение методики прыжков (в длину, высоту). / Пр/	3	1	
1.6	Медико-теоретические сведения Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. 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/	3	7	
1.7	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила проведения соревнований по видам спорта входящих в состав легкой атлетики. / Пр/	4	1	
1.8	Медико-теоретические сведения Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Применение вспомогательных средств на занятиях. Развитие физических качеств. Упражнения на развитие общей выносливости, координацию движения, развитие силы. 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/	4	7	
1.9	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие профессионально значимых психофизических качеств (оперативного мышления, функций внимания и сенсомоторной реакции) средствами легкой атлетики. / Пр/	5	8	



1.10	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. /Пр/	6	4	
	<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>			
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения развития атлетической гимнастики Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. Соревновательная деятельность: - теоретические аспекты спортивных соревнований; - организация и проведение соревнований, классификация соревнований; /Пр/	1	1	
2.2	1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений 2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета 3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	1	7	
	<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>			
3.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	1	19,75	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>			
4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>			
5.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Исторические сведения развития атлетической гимнастики Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. Соревновательная деятельность: - теоретические аспекты спортивных соревнований; - организация и проведение соревнований, классификация соревнований; /Пр/	2	4	
5.2	1. Обучение и совершенствования техники выполнения базовых упражнений 2. Обучение технике выполнения упражнений на формирование основного мышечного корсета 3. Развитие физических качеств (общая выносливость, силовая выносливость, быстрота), основных мышечных групп. 4. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	2	4	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>			
6.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	2	19,75	
	<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>			
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	<b>Раздел 8. Гимнастика ритмическая</b>			

8.1	Теоретические сведения Ритмическая гимнастика История развития в России и мире Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. Ритмическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой / Пр/	3	4	
8.2	Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка, аутогенная тренировка). Практические знания. Выполнение ОРУ с различными предметами, под музыку. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз /Пр/	3	10	
8.3	Медико-теоретические сведения Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда /Пр/	3	10	
	<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>			
9.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	3	39,75	
	<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>			
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	<b>Раздел 11. Настольный теннис</b>			
11.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. История возникновения и развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование, применяемые в настольном теннисе. Терминология и основные правила соревнований. Методика обучения настольному теннису. / Пр/	4	4	
11.2	1. Общая физическая подготовка. 2. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, ловкости и развитие физических способностей, обеспечивающих эффект игровой деятельности (прыгучести, мощности ударов, скоростных способностей). /Пр/	4	20	
	<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>			
12.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	4	39,75	
	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			
13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	<b>Раздел 14. Атлетическая гимнастика</b>			
14.1	Теоретические сведения Атлетическая гимнастика. История развития в России и мире Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. Атлетическая гимнастика. Принципы и методы тренировки. Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой / Пр/	5	1	

14.2	Практические занятия. 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. /Пр/	5	23	
	<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>			
15.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	5	21,75	
	<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>			
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
	<b>Раздел 17. Настольный теннис</b>			
17.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы техники игры. Тактическая подготовка в настольном теннисе Психологическая подготовка /Пр/	6	1	
17.2	Изучение и совершенствование техники игры: стойки теннисиста и хватки ракетки, основные способы передвижения теннисистов, подрезка слева и справа, накаты и контрудары справа и слева, удары по сечке, топ-спин, подачи слева, и справа подрезкой и накатом, боковые вращения, совершенствование перекруток и приемов ударов. Изучение и совершенствование тактики игры: сочетаний подачи с началом атаки, двух- и трехходовые комбинации, атакующие и защитные действия. Сдача контрольных нормативов. /Пр/	6	27	
	<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>			
18.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков в изучаемом виде спорта /Ср/	6	25,75	
	<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>			
19.1	Зачет /КА/	6	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	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>

#### 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	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>
<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>				
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
6.2.2.1	ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>			
6.2.2.2	Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ)			
6.2.2.3	ЭБС ВООК.RU <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>			
6.2.2.4	ЭИОС "Moodle" <a href="http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/">http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/</a>			
6.2.2.5	Информационная справочная система "Консультант Плюс" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Спортивный зал			
7.2	Специализированное оборудование			
7.3	Спортивный инвентарь:			

**Элективный курс по физической культуре и спорту № 4.  
Рабочая программа дисциплины адаптирована для обучающихся с существенными  
ограничениями уровня двигательной активности  
(специальная медицинская группа).**

**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.01.01

**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
	<b>Раздел 1. Дыхательная гимнастика</b>			
1.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Задачи оздоровительной физической культуры (ОФК). Правила и особенности применения дыхательных упражнений. Практика: Методика освоения дыхательных упражнений. / Пр/	1	1	
1.2	Теоретические сведения (вводная часть занятия): влияние положений тела на работу органов дыхания. Практика: Обучение техники выполнения дыхательных упражнений: 1) диафрагмальное (брюшное) дыхание 2) грудное дыхание 3) полное дыхание 4) статические дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением (отягощением). /Пр/	1	7	

1.3	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: использование восстановительных средств в учебном процессе (аутотренинг, самомассаж). Практика: Динамические дыхательные упражнения (осуществляются с участием вспомогательных дыхательных мышц, сочетание дыхательного упражнения с движениями рук и ног.) 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). / Пр/	2	1	
1.4	Практика: Звуковая гимнастика (специальные упражнения, заключающиеся в произнесении определенных звуков и их сочетаний, при этом вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, расслабляя их. Максимальная сила вибрации при произнесении – П, Т, К, Ф, С Средняя сила – Б, Д, В, З Наименьшая сила – М, Н, Л, Р). /Пр/	2	7	
1.5	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения: механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Практика: Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для улучшения вентиляции лёгких, бронхов. / Пр/	3	1	
1.6	Медико-теоретические сведения: развитие гибкости (активная, пассивная гибкость). Практика: Обучение комплексу упражнений на гибкость и растягивание в парах. Совершенствование силовых упражнений на фитнес-мячах. Развитие гибкости. Ознакомление с игрой «Дартс». Инструкторская практика по ЛФК. /Пр/	3	7	
1.7	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Медико-теоретические сведения Основные клинические проявления при артритах и артрозах. Механизмы лечебного действия физических упражнений. / Пр/	4	1	
1.8	Специальные упражнения при остеохондрозе шейного и поясничного отделов позвоночника. Применение вспомогательных средств на занятиях. /Пр/	4	7	
1.9	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц живота. /Пр/	5	8	
1.10	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Вводный инструктаж по технике безопасности. Практика: Совершенствование техники ОРУ, силовых упражнений. Обучение упражнениям на расслабление, основным качествам растяжки. Обучение упражнениям на растягивание мышц у опоры. Инструкторская практика по ЛФК /Пр/	6	4	
	<b>Раздел 2. Раздел 1. Координационные способности</b>			
2.1	Теоретические сведения (вводная часть занятия): Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры. Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры. / Пр/	1	1	

2.2	Комплекс упражнений для выработки устойчивости к утомлению. Комплекс упражнений на координацию движений. /Пр/	1	7	
	<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>			
3.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	1	19,75	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>			
4.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	<b>Раздел 5. Раздел 2. Координационные способности</b>			
5.1	Теоретические сведения. Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающихся, предупреждения и устранения дефектов осанки. / Пр/	2	4	
5.2	Практика: Развивающие координационные упражнения подобраны с учетом различных спортивных игр (а) стоя на месте в парах; б) в парах, но с постепенным увеличением расстояния между партнерами; в) в мишень на стенде; и др.) /Пр/	2	4	
	<b>Раздел 6. Самостоятельная работа</b>			
6.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	2	19,75	
	<b>Раздел 7. Контактные часы на аттестацию</b>			
7.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	<b>Раздел 8. Гимнастика</b>			
8.1	Теоретические сведения: Основы рационального и сбалансированного питания (соотношение белков, жиров и углеводов), соблюдение питьевого режима. Гигиена при занятиях гимнастикой /Пр/	3	4	
8.2	Медико-теоретические сведения Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом (релаксационная тренировка). Практика: Выполнение ОРУ. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений на осанку, координацию, внимание, гибкость. Гимнастика для глаз. /Пр/	3	10	
8.3	Медико-теоретические сведения Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Практика: Обучение технике упражнений на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах. /Пр/	3	10	
	<b>Раздел 9. Самостоятельная работа</b>			
9.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	3	39,75	
	<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>			
10.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	<b>Раздел 11. Гимнастика</b>			
11.1	Практика: Упражнения, отягощенные весом собственного тела (висы, отжимания, удержание равновесия). Упражнения с использованием тренажерных устройств. Статические упражнения в изометрическом режиме. /Пр/	4	24	
	<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>			
12.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	4	39,75	
	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			

13.1	Зачет /КА/	4	0,25	
<b>Раздел 14. Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка атлетическая гимнастика</b>				
14.1	Профессиографический анализ деятельности специалистов транспортной отрасли (формы, виды труда, динамика работоспособности, профессионально обусловленные заболевания). / Пр/	5	12	
14.2	Практика: Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости /Пр/	5	12	
<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>				
15.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	5	21,75	
<b>Раздел 16. Контактные часы на аттестацию</b>				
16.1	Зачет /КА/	5	0,25	
<b>Раздел 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
17.1	Теоретические сведения Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой (групповое, самостоятельное) Общие сведения о видах спорта культивируемые в вузе (легкая атлетика, плавание, волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, атлетическая гимнастика). / Пр/	6	14	
17.2	Практика: Выполнение тренировочных заданий и проблемных вопросов заданий. Инструкторская практика по ЛФК (проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия). В качестве внешних экспертов на занятиях основной группы: анализ предлагаемых проблемных ситуаций, фрагментов игры. /Пр/	6	14	
<b>Раздел 18. Самостоятельная работа</b>				
18.1	Самостоятельное овладение методиками двигательных навыков /Ср/	6	25,75	
<b>Раздел 19. Контактные часы на аттестацию</b>				
19.1	Зачет /КА/	6	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	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>
Л1.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>



<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>
Л2.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/446683">https://urait.ru/bcode/446683</a>
<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>				
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
6.2.2.1	ЭБС ЮРАЙТ <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>			
6.2.2.2	Электронная библиотека Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ)			
6.2.2.3	ЭБС BOOK.RU <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>			
6.2.2.4	ЭИОС "Moodle" <a href="http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/">http://moodle.nnsamgups.ru/moodle/</a>			
6.2.2.5	Информационная справочная система "Консультант Плюс" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Спортивный зал			
7.2	Специализированное оборудование			
7.3	Спортивный инвентарь			