Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

ФГБОУ ВО "СИБГИУ"

Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО "СИБГИУ"
DN: cn=ФГБОУ ВО "СИБГИУ", o=ФГБОУ ВО "СИБГИУ", title=Проректор по учебной работе-первый проректор, c=RU, st=42 Кемеровская область - Кузбасс, l=г Новокузнецк, email=rector@sibsiu.ru, sn=Зоря, givenName=Ирина Васильевна, street=ул Кирова (Центральный Р-Н), 42, 1.2.643.3.131.1.1=120C303034323136303033353039, 1.2.643.100.1=120D313032343230313437303930 38, 1.2.643.100.3=120B303430393639333539373 9
Дата: 2021.01.26 09:12:57 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе - первый проректор
_____ И.В. Зоря
подпись
«____» _____ 20___ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

23.03.01 «Технология транспортных процессов»
(направленность (профиль): «Организация перевозок и управление на железнодорожном транспорте»)
Квалификация выпускника: «Бакалавр»
Срок обучения: 4 года 6 месяцев;
23.03.01 «Технология транспортных процессов»
(направленность (профиль): «Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте»)
Квалификация выпускника: «Бакалавр»
Срок обучения: 4 года 6 месяцев;
23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»
(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)
Квалификация выпускника: «Инженер путей сообщения»
Срок обучения: 5 лет 6 месяцев;
23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»
(направленность (профиль): «Автомобили и автомобильное хозяйство»)
Квалификация выпускника: «Бакалавр»
Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Форма обучения
Заочная форма

Год начала подготовки 2020

Новокузнецк
2021

## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
– знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
– личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
– адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма;
– Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования
II - группа обучающихся, которые относятся к специальной ме-

дицинской группе
III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Философия.

## 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### – Универсальные компетенции

| Наименование категории (группы) УК | Код и наименование УК | Код и наименование индикатора достижения УК | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея- | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здоро- | – знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.<br>– уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохра- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тельности | вого образа жизни | нения и укрепления здоровья и психофизической подготовки .<br>– владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | – знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br>– уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>– владеть: навыками использования методов и средств физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

## 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа обучающихся с педагогическим работником включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическим работником. Контактная работа обучающихся с педагогическим

работником может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

## Объем учебной дисциплины

| Сессия / курс | | ***ИТОГО*** | ***3 сессия / 1 курс*** |
|---|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | | *зачет* |
| Трудоёмкость | *академ. час.* | ***72*** | *72* |
| | *зачетных единиц* | ***2*** | *2* |
| Лекции, *академ. час.* | | ***2*** | *2* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Лабораторные работы, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Практические занятия, *академ. час.* | | ***8*** | *8* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | | ***58*** | *58* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | | ***4*** | *4* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |

## Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Теоретический (Материал раздела предусматривает овладение обучающимися, специальных знаний, необходимых для понимания процесса функционирования физической культуры общества и личности. Раздел изучают обучающиеся относящиеся ко всем медицинским группам. Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.);

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры.;

Раздел 2 Практический (Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств личности, на овладение методами и средствами физкультурной и спортивной деятельности, жизненно-необходимыми навыками и умениями.);

Тема 2.1 Для I и II групп обучающихся.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места.

Плавание.
Кроль на груди (вольный стиль).
Кроль на спине.

Для III группы обучающихся.
Основы шахматной игры.
История шахмат.
Шахматная доска.
Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.
Как ходят фигуры.
Сравнительная сила фигур. Цель игры.
Рокировка и взятие на проходе.
Шах и мат. Результат игры.
Ничья в шахматах.
Запись шахматной партии.
Адаптивная физическая культура.
Понятие «адаптивная физическая культура».
Классификации физических упражнений.
Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.
Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.
Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.
Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.
Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.

## 5 Перечень тем лекций

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Темы лекций** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| Раздел 1. | Теоретический | 2 | |
| Тема 1.1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Итого:** | **2** | **0** |

## 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

| № раздела / темы дисциплины | Темы практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, *академ.час* | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| Раздел 2;<br>Тема 2.1. | Для I - II группы обучающихся.<br>Легкая атлетика.<br>Бег на короткие дистанции.<br>Бег на длинные дистанции.<br>Прыжки в длину.<br>Плавание.<br>Кроль на груди.<br>Кроль на спине.<br><br>Для III - группы обучающихся.<br>Основы шахматной игры.<br>История шахмат.<br>Шахматная доска.<br>Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске.<br>Как ходят фигуры.<br>Сравнительная сила фигур.<br>Цель игры.<br>Рокировка и взятие на проходе.<br>Шах и мат. Результат игры.<br>Ничья в шахматах.<br>Запись шахматной партии.<br>Адаптивная физическая культура<br>Понятие «адаптивная физическая культура».<br>Классификации физических упражнений.<br>Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.<br>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.<br>Обучение и совершенствование техники выполнения | 8 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.<br>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.<br>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания.<br>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.<br>Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс.<br>Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги. | | |
| **Итого:** | | **8** | **0** |

## 7 Перечень тем лабораторных работ

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Темы лабораторных работ** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Темы курсовых работ (проектов)** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической подготовки** |
| | *Отсутствуют* | | |
| **Итого:** | | **0** | **0** |

## 9 Виды самостоятельной работы

| **№ раздела / темы дисциплины** | **Виды самостоятельной работы** | **Трудоемкость, *академ.час*** | |
|---|---|---|---|
| | | **всего** | **в форме практической** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **подготовки** |
| Раздел 1. | 1. Изучение лекционного материала;<br>2. Подготовка к текущему контролю;<br>3. Прохождение тестирования. | 40 | |
| Раздел 2. | 1. Подготовка к практическому занятию;<br>2. Подготовка к текущему контролю;<br>3. Прохождение тестирования. | 18 | |
| *Контроль* | *Подготовка к зачёту* | 4 | |
| **Итого:** | | **62** | **0** |

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

**а) литература:**

1 Лечебная физическая культура: учебник для вузов / С.Н. По-пов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 413 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с.406-409.;

2 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2018. — 153 с. – URL: https://urait.ru/bcode/416220 (дата обращения: 01.05.2021);

3 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М.: Юрайт, 2018. — 191 с. – URL: https://urait.ru/bcode/415983 (дата обращения: 01.05.2021);

4 Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 143 с.: ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141.;

5 Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html (дата обращения: 01.05.2021);

6 Физическая культура студента: учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарика, 2000. – 447 с.;

7 Сакин, Н. А. Специфика спортивной тренировки пловцов : учебное пособие для вузов / Н. А. Сакин ; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Новокуз-

нецк : Издательский центр СибГИУ, 2011. – URL. – URL: http://library.sibsiu.ru (дата обращения: 01.05.2021);

8 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2018. — 125 с. – URL: https://urait.ru/bcode/415308 (дата обращения: 01.05.2021);

9 Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова. – 2-е. изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808 (дата обращения: 01.05.2021);

10 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с.: ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 (дата обращения: 01.05.2021).

**б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – Москва, [200 – ]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система / ООО «ЭБС ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 – ]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 – ]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 – ]. – URL: http://www.biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская информационная система РОССИЯ : электронная библиотека / НИВЦ МГУ им. М.В. Ломоносова. – Москва, [200 – ]. – URL: http://uisrussia.msu.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru : электронно-библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 – ]. – URL: http://www.biblio-online.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 – ]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте».

– Москва, [2013 – ]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 – ]. – URL: http://libr.sibsiu.ru.

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office 2007;
– Microsoft Office 2010.

**г) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) : база данных / ВИНИТИ РАН. – Москва, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.

## 11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

1. Штанга тяжелоатлетическая разборная (с оборудованием: подставки для штанги и дисков и др.)
2. Станок для выжимания штанги ногами
3. Станок для выжимания штанги руками лежа
4. Стойки для жима лёжа и приседаний
5. Универсальные блоковые аппараты для развития силы

6. Универсальные тренажеры для силовых упражнений в разных режимах
7. Универсальные тренажеры для развития гибкости
8. Универсальные тренажеры для развития быстроты движений и двигательной реакции
9. Беговая дорожка (электрическая)
10. Наклонные доски для упражнений лежа (с изменяющимся углом наклона)
11. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
12. Волейбольные стойки с сеткой (съемные)
13. Скамейки гимнастические
14. Скакалки
15. Перекладина гимнастическая пристенная
16. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, для регби, резиновые гимнастические
17. Насос для накачивания мячей
18. Обручи гимнастические
19. Татами
20. Макивары для кикбоксинга
21. Перекладина навесная универсальная
22. Доска наклонная навесная
23. Канат
24. Тренировочный манекен
25. Скамейки для жима лёжа
26. Тренажер блочный
27. Стойки для приседаний
28. Футбольные ворота
29. Шведская стенка
30. Тренажер на жим лежа
31. Тренажер на жим стоя
32. Тренажер для бицепсов
33. Тренажер для пресса
34. Тренажер для пресса ногами
35. Тренажер для мышц спины
36. Фитболы
37. Степ платформы
38. Коврики гимнастические
39. Ковер гимнастический
40. Плавательные доски
41. Лопатки для рук
42. Аквапалка
43. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
44. Винтовки пневматические
45. Гири, гантели, набивные мячи (разного веса)
46. Лыжи

47. Гимнастические палки;
48. Ручные эспандеры
49. Теннисные столы, ракетки для игры в теннис.
50. Пневматическое оружие, мишени для стрельбы из пневматического оружия
51. Зеркала настенные
52. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения
53. Электронное табло для спортивных игр
54. Шахматы
55. Шахматные часы.

База спортивного комплекса
Имеются в университете:
1. Игровые залы
2. Зал ритмической гимнастики № 71
3. Тренажерный зал
4. Зал атлетической гимнастики № 14
5. Зал ОФП № 50
6. Зал шахмат № 51
7. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий:
1) лабиринт;
2) забор с наклонной доской;
3) разрушенный мост;
4) разрушенная лестница;
5) стенка с двумя проломами;
6) футбольное поле.
8. Легкоатлетические дорожки на бетонном основании с асфальтовым покрытием
9. Бассейн

Материально-техническое обеспечение для дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Зал шахмат № 51
1. Стол для занятий шахматами;
2. Стулья;
3. Шахматы;
4. Шахматные часы;
5. Доска аудиторная;
6. Компьютер.

Зал № 38
1. Гимнастические палки;
2. Мячи резиновые гимнастические;

3. Обруч гимнастический.

Для занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Описание доступной (без барьерной) среды в спортивном комплексе

В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника. На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.

Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Логунова Евгения Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Логунова Евгения Анатольевна
Дата: 2021.01.26 09:03:00 +07'00'

**Приложение А**

**Аннотация**
**рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**по направлению подготовки (специальности)**
**23.03.01 «Технология транспортных процессов»**
**(направленность (профиль): «Организация перевозок и управление на железнодорожном транспорте»)**
**Квалификация выпускника: «Бакалавр»**
**Срок обучения: 4 года 6 месяцев;**
**23.03.01 «Технология транспортных процессов»**
**(направленность (профиль): «Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте»)**
**Квалификация выпускника: «Бакалавр»**
**Срок обучения: 4 года 6 месяцев;**
**23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»**
**(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)**
**Квалификация выпускника: «Инженер путей сообщения»**
**Срок обучения: 5 лет 6 месяцев;**
**23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»**
**(направленность (профиль): «Автомобили и автомобильное хозяйство»)**
**Квалификация выпускника: «Бакалавр»**
**Срок обучения: 4 года 6 месяцев**
**форма обучения – Заочная форма**

**1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использование здоровье-сберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;
– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
– знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
– личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
– адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил и возможностей укреплению иммунитета организма;
– Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования
II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе
III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).
Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

**2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.03.01 «Технология транспортных процессов», 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог», 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Философия.

**3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**– Универсальные компетенции**

| Наименование категории (группы) УК | Код и наименование УК | Код и наименование индикатора достижения УК | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | – знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.<br>– уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки .<br>– владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| | | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации кон- | – знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.<br>– уметь: использовать средства и методы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | кретной профессиональной деятельности | физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br>– владеть: навыками использования методов и средств физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

## 4 Объем учебной дисциплины

| Сессия / курс | | ***ИТОГО*** | ***3 сессия / 1 курс*** |
|---|---|---|---|
| Форма промежуточной аттестации | | | *зачет* |
| Трудоёмкость | *академ. час.* | ***72*** | *72* |
| | *зачетных единиц* | ***2*** | *2* |
| Лекции, *академ. час.* | | ***2*** | *2* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Лабораторные работы, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Практические занятия, *академ. час.* | | ***8*** | *8* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Курсовая работа / проект, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Консультации, *академ. час.* | | ***0*** | *0* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Самостоятельная работа, *академ. час.* | | ***58*** | *58* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |
| Контроль, *академ. час.* | | ***4*** | *4* |
| в форме практической подготовки | | ***0*** | *0* |

## 5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Теоретический (Материал раздела предусматривает овладение обучающимися, специальных знаний, необходимых для понимания процесса функционирования физической культуры общества и личности. Раздел изучают обучающиеся относящиеся ко всем медицинским группам. Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных

и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.);

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Социально-биологические основы физической культуры.;

Раздел 2 Практический (Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств личности, на овладение методами и средствами физкультурной и спортивной деятельности, жизненно-необходимыми навыками и умениями.);

Тема 2.1 Для I и II групп обучающихся. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Плавание. Кроль на груди (вольный стиль). Кроль на спине.

Для III группы обучающихся. Основы шахматной игры. История шахмат. Шахматная доска. Шахматные фигуры. Расположение шахматных фигур на доске. Как ходят фигуры. Сравнительная сила фигур. Цель игры. Рокировка и взятие на проходе. Шах и мат. Результат игры. Ничья в шахматах. Запись шахматной партии. Адаптивная физическая культура. Понятие «адаптивная физическая культура». Классификации физических упражнений. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях органов дыхания. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.

Обучение дыхательным упражнениям по методике Бодифлекс. Обучение дыхательным упражнениям по методике йоги.

**6 Составитель(и):**

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).