Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института передовых инженерных технологий
_____ И.Ю. Кольчурина
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»
(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)

Квалификация выпускника
Инженер путей сообщения

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года 2 месяца

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 01:14:09 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

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;
– 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 части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

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 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	– знать: виды физических упражнений;- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. – уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. – 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. – уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. – владеть: навыками использования методов и средств физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной	– знать: применяет методы и средства измерения и контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом понимает способы контроля и оценки

		деятельности	физического развития и физической подготовленности . – уметь: контролировать и оценивать влияние физических нагрузок на свое состояние, самочувствие и физическое развитие при занятиях физической культурой и спортом. – владеть: использует способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений для контроля самочувствия и функционального состояния систем организма применяет функциональные пробы для самоконтроля за состоянием своего здоровья .

4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Контактная работа включает в себя занятия занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***	***6 семестр***
Форма промежуточной			*зачет*		*зачет*

аттестации						
Трудоёмкость	*академ. час.*	***232***	*64*	*64*	*64*	*40*
Лекции, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***232***	*64*	*64*	*64*	*40*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический (В программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входят следующие элективные дисциплины: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Ритмическая гимнастика», «Плавание». Программа предназначена для обучающихся основного, подготовительного и групп спортивного совершенствования.

Для I группы обучающихся.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции.
Бег на длинные дистанции.
Прыжки в длину с места.
Волейбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Баскетбол.
Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Футбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Ритмическая гимнастика.
Техническая подготовка.
Физическая подготовка.
Плавание.
Техника плавания различными способами.
Техника выполнения стартов и поворотов.
Физическая подготовка.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Специальная медицинская группа»», предназначен для обучающихся с заболеваниями: сердечно-сосудистая система; заболевания опорно-двигательного аппарата; органы дыхания; заболевания органов зрения; мочевая система; заболевания эндокринной системы; травмы опорно-двигательного аппарата.

Для II группы обучающихся.
Легкая атлетика
Общая физическая подготовка.
Спортивные игры
Плавание
Лыжные гонки
Комплексы физических упражнений.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Шахматы»», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Для III группы обучающихся.
Основы шахматной игры.
Основы тактики и стратегии в шахматах.
Шахматный кодекс);

Раздел 2 Контрольный (Критерием успешности освоения учебного материала обучающиеся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для I, II, III учебной группы является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов по элективной дисциплине физической и спортивно-технической подготовки,

выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачтено»)).

5 Перечень тем лекций

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

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Для I группы обучающихся. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции - (Начало бега (старт). Низкий старт. Низкий старт на вираже. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Финиширование) Бег на длинные дистанции - (Начало бега (старт). Высокий старт. Совершенствование техники бега на длинные дистанции) Прыжки в длину - (Подготовка к прыжку (отталкиванию).Отталкивание) Волейбол Техническая подготовка - (Краткие правила игры в волейбол. Стойки и перемещения. Прием мяча. Передачи. Подачи. Нападающие удары). Тактическая подготовка – (Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4)	192	

	Физическая подготовка – (Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц) Баскетбол Техническая подготовка - (Краткие правила игры в баскетбол. Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе. Броски мяча в корзину. Техника защиты. Техника противодействия и овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске) Тактическая подготовка - (Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите. Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении. Учебно-тренировочные игры) Физическая подготовка - (Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц) Футбол Техническая подготовка - (Краткие правила игры в футболе. Удары в футболе. Остановка мяча. Отбор мяча. Об-манные движения. Техника игры вратаря) Тактическая подготовка - (Взаимодействие в нападении и в защите. Тактические комбинации в нападении и в защите. Учебно-тренировочные игры) Физическая подготовка - (Упражнения для развития		

	силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц) Ритмическая гимнастика Техническая подготовка - (Освоение основных принципов построения комплекса ритмической гимнастики. Изучения техники движений в ритмической гимнастике) Физическая подготовка - (Развитие координации, подвижности двигательного аппарата, ритмичности, свободы движения; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц) Плавание Техника плавания различными способами – (Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй). Техника выполнения стартов и поворотов – (Старты. Повороты) Физическая подготовка – (Упражнения силовой и скоростной выносливости для развития силы и быстроты. Упражнения с использованием дополнительных средств (плавательные доски, лопатки, ласты) Для II группы обучающихся Легкая атлетика Бег на короткие дистанции - (Начало бега (старт). Низкий старт. Низкий старт на вираже. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Техника бега по дистанции. Финиширование) Бег на длинные дистанции - (Начало бега (старт). Высокий старт. Совершенствование техники бега на длинные дистанции) Общая физическая подготовка		

	Общая физическая подготовка (ОФП) – (Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами) Спортивные игры – (Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола) Плавание- (Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс). Лыжные гонки- (Повороты на месте (переступанием, прыжком). Лыжные ходы: одновременный бесшажный; одновременный одношажный; одновременный двухшажный; попеременный двухшажный Комплексы физических упражнений – (Обучение выполнения комплексов упражнений при: нарушений опорно-двигательного аппарата сердечно-сосудистой системы и ЦНС нарушений зрения - нарушений слуха органов дыхания желудочно-кишечного тракта и почек: Обучение дыхательным упражнениям по методике (бодифлекс, йоги) Для III группы обучающихся Основы шахматной игры История шахмат - (Происхождение шахмат. Шатранж и чатуранга. Проникновение шахмат в Европу и на Русь. Шахматные чемпионы) Шахматная доска – (Белые и черные поля (клетки). Горизонталь, Вертикаль. Шахматная нотация (начало). Центр. Диагональ) Как ходят фигуры - (Ходы всех шахматных фигур. Подвижность фигуры. Нападение на фигуру противника. Ходы со взятием		

	(фигуры противника). Особая роль короля в шахматах) Сравнительная сила фигур – (Как оценивается сила фигур? Стоимость фигур в пешках. Выгодный, невыгодный и равный размены) Рокировка и взятие на проходе – (Рокировка. Короткая рокировка. Длинная рокировка. Когда можно и нельзя делать рокировку). Шах и мат. Результат игры - (Мат, выигрыш, проигрыш, ничья. Мат в один ход) Ничья в шахматах – (Некоторые случаи ничьей. Пат. Троекратное повторение позиции. Правила 50 ходов. Теоретические позиции. Требование ничьи) Запись шахматной партии – (Шахматная нотация. Полная и краткая запись шахматной партии) Основы тактики и стратегии в шахматах Дебют – (Инициатива в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Классификация дебютов. Дебютные схемы. Стратегические идеи некоторых дебютов: королевского гамбита; защиты двух коней; итальянской партии. Переход из дебюта в миттельшпиль. Связь дебюта с миттельшпилем) Тактические приемы и комбинации – (Основная классификация тактических приемов. Понятие жертвы фигуры. Уничтожение защиты. Отвлечение. Завлечение. Двойной удар) Реализация материального преимущества – (Принцип реализации большого материального преимущества. Техника реализации преимущества в эндшпиле)		

	Атака – (Атака на не рокированного короля. Атака на рокированного короля. Атака при односторонних и разносторонних рокировках). Элементы стратегии - (Ударность, подвижность, уязвимость фигур. Открытая и полуоткрытые линии. Слабые, сильные и критические пункты (поля). Вторжения на 7-ю (2-ю) горизонталь. Инициатива и темп в атаке. Подвижный и неподвижный пешечный центр. Закрытый пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Наиболее общие сведения об анализе шахматной партии) Эндшпиль - (Элементарные окончания. Техника матования одинокого короля: ферзем, ферзем и ладьей, двумя ладьями, одной ладьей, двумя слонами. Проведение пешки в ферзи. Правило «квадрата». Король и пешка против короля. Окончания типа «ферзь против пешек». Пешечный эндшпиль) Шахматный кодекс Правила соревнований- (Основные системы проведения шахматных соревнований: круговая, швейцарская, нокаут системы. Шахматная дисциплина) Шахматные часы – (Виды шахматных часов: механические, электронные. Различные временные контроли шахматной партии. Классический контроль, темпо и блиц контроли) Нарушения – (Виды нарушений игроками правил игры и шахматной дисциплины. Дисциплинарные наказания игроков) Запись ходов – (Шахматная нотация. Полная и краткая запись шахматной партии)		

	Ничья – (Случаи ничьей. Пат. Троекратное повторение позиции. Правила 50 ходов. Теоретические позиции. Требование ничьи). Очки – (Количество очков, присуждаемых при победе, поражении, ничьей) Поведение игроков - (Поведение игроков во время шахматной партии) Роль арбитра - (Права и обязанности арбитра, судейского коллектива и апелляционной комиссии)		
Раздел 2.	Для I группы обучающихся Легкая атлетика - Сдача контрольных нормативов Волейбол - Сдача контрольных нормативов Баскетбол - Сдача контрольных нормативов Футбол- Сдача контрольных нормативов Ритмическая гимнастика - Сдача контрольных нормативов Плавание - Сдача контрольных нормативов Для II группы обучающихся Определение уровня функционального состояния организма (проведение функциональных проб и тестов) 1. Одномоментная проба 2. Тест Рюффь 3. Ортостатическая функциональная проба 4. Проба Штанге 5. Проба Генчи 6. Тест Купера (12 минутное передвижение) Для III группы обучающихся. Решение задач - связка - количество задач за занятие Завлечение - количество задач за занятие Отвлечение - количество задач за занятие Двойной удар - количество задач за занятие	40	

Итого:	**232**	**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**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**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: 02.03.2023);

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: 02.03.2023);

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: 02.03.2023);

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. – Новокузнецк : Издательский центр СибГИУ, 2011. – URL: https://library.sibsiu.ru (дата обращения: 02.03.2023);

8 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:. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808 (дата обращения: 02.03.2023);

9 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А.А.Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А.А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 227 с. – URL: https://urait.ru/bcode/496335 (дата обращения: 02.03.2023).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство 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 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». – Москва, [2015 –]. – URL: http://rusneb.ru. – Режим доступа: по подписке;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

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

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– LibreOffice;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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.

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 семинарского типа

(практических занятий).

1. Беговая дорожка (электрическая)
2. Баскетбольные щиты с кольцами и сеткой
3. Волейбольные стойки с сеткой (съемные)
4. Скамейки гимнастические
5. Скакалки
6. Перекладина гимнастическая пристенная
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые гимнастические
8. Насос для накачивания мячей
9. Обручи гимнастические
10. Перекладина навесная универсальная
11. Доска наклонная навесная
12. Скамейки для жима лёжа
13. Футбольные ворота
14. Шведская стенка
15. Фитболы
16. Степ платформы
17. Коврики гимнастические
18. Ковер гимнастический
19. Плавательные доски
20. Лопатки для рук
21. Аквапалка
22. Катушка для хранения разделительных дорожек в бассейне
23. Набивные мячи (разного веса)
24. Гимнастические палки;
25. Ручные эспандеры
26. Зеркала настенные
27. Музыкальный центр, с набором записей музыкального сопровождения
28. Электронное табло для спортивных игр
29. Шахматы
30. Шахматные часы.

База спортивного комплекса Имеются в университете:

1. Игровые залы 37,38,58,64
2. Зал ритмической гимнастики № 71
3. Зал борьбы № 52
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. Бассейн

Материально-техническое обеспечение для дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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;

Для занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» созданы специальные требования к спортивной базе для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обеспечивающие доступность и безопасность занятий.

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) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

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.

Приложение А

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

по направлению подготовки (специальности)
23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»
(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)
форма обучения – Очная 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;
– 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 части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

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 подготовленност	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения	– знать: виды физических упражнений;- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.

	и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной деятельности	– уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. – 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. – уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. – владеть: навыками использования методов и средств физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: применяет методы и средства измерения и контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом понимает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности . – уметь: контролировать и оценивать влияние физических нагрузок на свое состояние, самочувствие и физическое развитие при занятиях физической культурой и спортом. – владеть: использует способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений для контроля самочувствия и функционального состояния систем организма применяет функциональные пробы для самоконтроля за состоянием своего здоровья .

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации				*зачет*		*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***232***	*64*	*64*	*64*	*40*
Лекции, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*

в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*	***232***	*64*	*64*	*64*	*40*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

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

Раздел 1 Практический (В программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входят следующие элективные дисциплины: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «Ритмическая гимнастика», «Плавание». Программа предназначена для обучающихся основного, подготовительного и групп спортивного совершенствования.

Для I группы обучающихся.
Легкая атлетика.
Бег на короткие дистанции.
Бег на длинные дистанции.
Прыжки в длину с места.
Волейбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Баскетбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.

Футбол.
Техническая подготовка.
Тактическая подготовка.
Физическая подготовка.
Ритмическая гимнастика.
Техническая подготовка.
Физическая подготовка.
Плавание.
Техника плавания различными способами.
Техника выполнения стартов и поворотов.
Физическая подготовка.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Специальная медицинская группа»», предназначен для обучающихся с заболеваниями: сердечно-сосудистая система; заболевания опорно-двигательного аппарата; органы дыхания; заболевания органов зрения; мочевая система; заболевания эндокринной системы; травмы опорно-двигательного аппарата.

Для II группы обучающихся.
Легкая атлетика
Общая физическая подготовка.
Спортивные игры
Плавание
Лыжные гонки
Комплексы физических упражнений.
«Элективный курс по физической культуре и спорту» «Шахматы»», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Для III группы обучающихся.
Основы шахматной игры.
Основы тактики и стратегии в шахматах.
Шахматный кодекс);

Раздел 2 Контрольный (Критерием успешности освоения учебного материала обучающиеся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для I, II, III учебной группы является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов по элективной дисциплине физической и спортивно-технической подготовки, выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачтено»)).

6 Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).