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 2024

Новокузнецк
2024

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: c7fcee22ea712e8a9d62ca0595e78e8dabbfaa85
Владелец: Директор ИПИТ Кольчурина Ирина Юрьевна
Действителен: с 4 июня 2025 г. по 26 августа 2026 г.
Дата и время: 06-02-2026 09:08:46 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;
– умение применять системы 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.

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

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам (модулям) по выбору 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 и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Физическая культура и спорт;
– Основы военной подготовки;
– Безопасность жизнедеятельности.

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..
		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..
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятель-	– знать: 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

		ности	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..

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***	***1 семестр***	***2 семестр***	***3 семестр***	***4 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.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*

час.					
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 (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.
Для I группы обучающихся.
Легкая атлетика: (для всех элективных дисциплин).
(Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).
Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль);Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).
Спортивные игры:
1.Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).
2.Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).
3.Футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры врата-

ря).
Пулевая стрельба: (Основы прицеливания при стрельбе из винтовок с открытым и диоптрическим прицелами;
Обучение технике дыхания при прицеливании, секунду до выстрела, в момент выстрела, секунду после выстрела;
Обучение и совершенствование техники обработки спуска при стрельбе из пистолета и винтовки;
Обучение технике стрельбы «лежа»: постановка головы на прикладе, позиция ног и локтей, хват рукоятки правой рукой, расположение цевья на левой руке.
Обучение стрельбе стоя: постановка ног относительно мишени, расположение левого локтя, упор затыльника приклада в плечо;
Обучение стрельбе с колена: постановка ног, рук, дыхание, расположение валика и ремня при стрельбе, поправки).
Настольный теннис: (Краткие правила игры в настольный теннис; Особенности вращения полета и отскока теннисного мяча; Основные стилевые направления игры в настольный теннис; Обучение технике игры в настольный теннис; Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии; Тактика парной игры в настольном теннисе. Основные схемы и стратегии; Учебно-тренировочные игры).
Ритмическая гимнастика: (Танцевальная аэробика; Степ-аэробика).
«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: (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: (Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).
Спортивные игры:
1. Волейбол: (Стойки и перемещение в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе;
2. Баскетбол: (Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Передача мяча двумя руками от груди; Броски мяча в корзину; Техника защиты).
Плавание: (Кроль на груди (вольный стиль);Кроль на спине; Брас).
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).
«Шахматы», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.
Для III группы обучающихся.
Шахматы:
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).
Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).
Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.
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»)).);

Раздел 2 Контрольный (Для I группы обучающихся сдача контрольных нормативов по:
Легкая атлетика, Волейбол,
Баскетбол, Футбол, Ритмическая гимнастика, Плавание, Пулевая стрельба, Настольный теннис.
Для II группы обучающихся
Сдача контрольных нормативов не предусмотрены.
Для III группы обучающихся.
Решение задач - связка - количество задач за занятие
Завлечение - количество задач за занятие
Отвлечение - количество задач за занятие
Двойной удар - количество за-дач за занятие).

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.	Практический Для I группы обучающихся. Легкая атлетика : Бег на короткие дистанции, Бег на длинные дистанции, Прыжки в длину. Спортивные игры: 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. Пулевая стрельба: техническая подготовка, физическая подготовка; обще подготовительные упражнения; специально-подготовительные упражнения; соревновательные упражнения. Настольный теннис: техническая подготовка; тактическая	232	

	подготовка; физическая подготовка. Для II группы обучающихся Легкая атлетика: бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции; общая физическая подготовка. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Плавание. Лыжные гонки. Комплексы физических упражнений при нарушениях: опорно-двигательного аппарата; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; зрения - слуха; органов дыхания; желудочно-кишечного тракта и почек. Для III группы обучающихся Шахматы: основы шахматной игры; шахматная доска; как ходят фигуры; сравнительная сила фигур; рокировка и взятие на про-ходе; ничья в шахматах; запись шахматной партии; основы тактики и стратегии в шахматах; дебют; тактические приемы и комбинации; реализация материального преимущества; атака; элементы стратегии; эндшпиль; шахматный кодекс; правила соревнований; шахматные часы; нарушения; запись ходов; ничья; очки; поведение игроков; роль арбитра.		
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 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. – URL: https://urait.ru/bcode/540376 (дата обращения: 02.04.2024);

2 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539716 (дата обращения: 02.04.2024);

3 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539177 (дата обращения: 02.04.2024);

4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539639 (дата обращения: 02.04.2024);

5 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020 - URL:. – URL: https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785970455760.html (дата обращения: 02.04.2024);

6 Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. – URL: https://urait.ru/bcode/540919 (дата обращения: 02.04.2024);

7 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 : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. – URL: https://urait.ru/bcode/543183 (дата обращения: 02.04.2024).

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

5 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;

6 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;

7 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– WinRAR;
– 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:
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем.

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;
– умение применять системы 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.

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

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам (модулям) по выбору 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 и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Физическая культура и спорт;
– Основы военной подготовки;
– Безопасность жизнедеятельности.

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..
		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..
		УК-7.3 Использует методику само-	– знать: методы и средства измерения и

		контроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	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..

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***1 семестр***	***2 семестр***	***3 семестр***	***4 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 (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.

Для I группы обучающихся.

Легкая атлетика: (для всех элективных дисциплин).

(Бег на короткие дистанции; Бег на длинные дистанции; Прыжки в длину с места).

Плавание. (Кроль на груди (вольный стиль);Кроль на спине; Брас; Баттерфляй).

Спортивные игры:

1.Волейбол: (Краткие правила игры в волейбол; Стойки и перемещения в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе).

2.Баскетбол: (Краткие правила игры в баскетбол; Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Броски мяча в корзину4 Техника защиты; Техника противодействия и овладения мячом; Накрывание и отбивание мяча при броске).

3.Футбол: (Краткие правила игры в мини-футбол; Удары в футболе; Остановка мяча; Отбор мяча; Обманные движения; Техника игры вратаря).

Пулевая стрельба: (Основы прицеливания при стрельбе из винтовок с открытым и диоптрическим прицелами;

Обучение технике дыхания при прицеливании, секунду до выстрела, в момент выстрела, секунду после выстрела;
Обучение и совершенствование техники обработки спуска при стрельбе из пистолета и винтовки;
Обучение технике стрельбы «лежа»: постановка головы на прикладе, позиция ног и локтей, хват рукоятки правой рукой, расположение цевья на левой руке.
Обучение стрельбе стоя: постановка ног относительно мишени, расположение левого локтя, упор затыльника приклада в плечо;
Обучение стрельбе с колена: постановка ног, рук, дыхание, расположение валика и ремня при стрельбе, поправки).
Настольный теннис: (Краткие правила игры в настольный теннис; Особенности вращения полета и отскока теннисного мяча; Основные стилевые направления игры в настольный теннис; Обучение технике игры в настольный теннис; Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии; Тактика парной игры в настольном теннисе. Основные схемы и стратегии; Учебно-тренировочные игры).
Ритмическая гимнастика: (Танцевальная аэробика; Степ-аэробика).
«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: (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: (Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).
Спортивные игры:
1. Волейбол: (Стойки и перемещение в волейболе; Передачи и подачи в волейболе; Нападающий удар, блок в волейболе;
2. Баскетбол: (Ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; Передача мяча двумя руками от груди; Броски мяча в корзину; Техника защиты).
Плавание: (Кроль на груди (вольный стиль);Кроль на спине; Брас).
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, орга-

нов дыхания, желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике (бодифлекс, йоги).
«Шахматы», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.
Для III группы обучающихся.
Шахматы:
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).
Основы тактики и стратегии в шахматах: (Факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; Связка; Уничтожение защиты; Отвлечение; Завлечение, двойной удар; Открытое нападение; Блокировка; Освобождение пространства; Перекрытие; Промежуточный ход, контрудар; Другие тактические идеи).
Шахматный кодекс: (Шахматные часы; Нарушения; Запись ходов; Ничья; Очки; Поведение игроков; Роль арбитра.
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»)).);

Раздел 2 Контрольный (Для I группы обучающихся сдача контрольных нормативов по:
Легкая атлетика, Волейбол,
Баскетбол, Футбол, Ритмическая гимнастика, Плавание, Пулевая стрельба, Настольный теннис.
Для II группы обучающихся
Сдача контрольных нормативов не предусмотрены.
Для III группы обучающихся.
Решение задач - связка - количество задач за занятие
Завлечение - количество задач за занятие
Отвлечение - количество задач за занятие
Двойной удар - количество за-дач за занятие).

6 Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).