

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ППХ
Заведующий кафедрой ППХ



Е.С. Ашпиз

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Декан



И.В. Федякин

27 марта 2020 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Липский Евгений Владимирович, к.п.н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность:	23.05.06 – Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
Специализация:	Управление техническим состоянием железнодорожного пути
Квалификация выпускника:	Инженер путей сообщения
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 5 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ф. Гуськова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 25 января 2018 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	--

Москва 2020 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Формирование комплекса знаний, умений и двигательных навыков воспитывающих у студентов способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

2.2. Наименование последующих дисциплин

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ОК-13 способностью владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма; основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; медико-биологические и психологические основы физической культуры; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Уметь: правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; самостоятельно, методически правильно использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма.</p> <p>Владеть: навыками физических упражнений, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физической выносливости, подготовленности организма серьезным нагрузкам в экстремальных ситуациях; средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности; психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.</p>

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2
Контактная работа	10	6,15	4,15
Аудиторные занятия (всего):	10	6	4
В том числе:			
практические (ПЗ) и семинарские (С)	10	6	4
Самостоятельная работа (всего)	62	30	32
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	ЗаО

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке специалиста			2		4	6	
2	1	Раздел 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями			2		6	8	ПК1
3	1	Раздел 3 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями			2		4	6	
4	1	Раздел 4 Основы здорового образа жизни студентов.					8	8	ПК2
5	1	Раздел 5 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры					8	8	ЗЧ
6	2	Раздел 6 Методические и практические основы физического воспитания			2		2	4	ПК1
7	2	Раздел 7 Спорт в системе физического воспитания					8	8	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	2	Раздел 8 Контроль и самоконтроль физического состояния			2		8	10	ПК2
9	2	Раздел 9 Профессионально- прикладная физическая подготовка специалиста					14	14	ЗаО
10		Всего:			10		62	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 10 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1		Физическая культура в профессиональной подготовке специалиста	2
2	1		Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	2
3	1		Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	2
4	2		Методические и практические основы физического воспитания	2
5	2		Контроль и самоконтроль физического состояния	2
ВСЕГО:				10/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Образовательные технологии предусматриваются в форме комплексов инновационных средств, методов и подходов в области физической культуры направленных на формирование личности студента:

1. Развивающие технологии: Цель: Гармоничное физическое развитие учащихся и повышение уровня физических показателей в избранных видах спорта или видах деятельности. Освоение комплекса ГТО. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма.

2. Здоровье сберегающие технологии: • физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма • информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: мониторинг функциональных показателей, контроль за состоянием здоровья учащихся в течение периода занятий физическими упражнениями.

• защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.

• учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа

• компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения путем использования психорегулирующих методик, дыхательных упражнений, аутотренинга.

• стимулирующие. Цель: создание психического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр наглядных плакатов, фото.

2. Личностно ориентированные технологии:

• гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).

• педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии: видеолекции, консультации и проверки знаний. Цель: повышение теоретического и методического уровня знаний студентов.

4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в профессиональной подготовке специалиста	Овладение методиками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4
2	1	РАЗДЕЛ 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками контроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения. Овладение методиками мышечной релаксации	6
3	1	РАЗДЕЛ 3 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения	4
4	1	РАЗДЕЛ 4 Основы здорового образа жизни студентов.	Овладение методами определения индивидуально-психологическими особенностями личности. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности	8
5	1	РАЗДЕЛ 5 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры	Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.	8
6	2	РАЗДЕЛ 6 Методические и практические основы физического воспитания	Методика проведения составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
7	2	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	8

8	2	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Контроль и самоконтроль физического состояния	8
9	2	РАЗДЕЛ 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	8
10	2	РАЗДЕЛ 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка специалиста	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6
ВСЕГО:				62

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Теория и методика физической культуры	Миронов В. Д.	МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Все разделы
2	Краткий курс истории физической культуры и спорта.	Качурин А. И.	МИИТ, 2008 НТБ МИИТ	Все разделы
3	Самовоспитание и самосовершенствование студентов в рамках здорового образа жизни:	Золотова М.Ю.	МИИТ, 2011 НТБ МИИТ	Все разделы
4	Основы теории и методики физической	Маскаева Т.Ю.	МГУПС (МИИТ), 2013 НТБ МИИТ	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
5	Комплексная система физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи.	Фирсин С.А.	МИИТ, 2011 НТБ МИИТ	Все разделы
6	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Все разделы
7	Методика использования нетрадиционных средств на занятиях по физической культуре в вузе.	Постол О.Л.	МИИТ, 2008 НТБ МИИТ	Все разделы
8	Основные аспекты врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А.	МИИТ, 2013 НТБ МИИТ	Все разделы

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.fismag.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. <http://www.sport-express.ru>
5. <http://sport.rbc.ru>
6. <http://library.miit.ru/> - электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Электронные библиотеки, Официальные сайты Федерации по видам спорта, Официальный сайты Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ. Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для организации работы по теории и методике физического воспитания требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Института пути, строительства и сооружений Московского государственного университета путей сообщения (<http://edu.emiit.ru>), с наличием программного обеспечения MicrosoftOffice не ниже 2007. Технологии для контроля качества знаний, тестирования. Проведение видеоконференций, видеолекций.

Для организации методико-практических занятий требуются спортивные залы и площадки Дома Спорта МИИТ, оснащенные инвентарём и оборудованием, соответствующие требованиям проведения занятий со студентами по общей физической подготовке (ОФП) и учебно-тренировочной работе по профилируемым видам спорта.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде лекций, методико-практических занятий и приема контрольных нормативов по физической подготовленности.

Лекционные занятия должны давать систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывать состояние и перспективы развития соответствующей области науки, стимулировать активную познавательную деятельность учащихся и способствовать формированию их творческого мышления. Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и во время специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы. Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Выполнение практических заданий служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Учащимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения

задания.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение методико-практических занятий, в случае пропуска студент должен их отработать.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и навыки. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачёту и тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по элективным практическим занятиям (по выбору).

Для изучения дисциплины «Физическая культура допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями.

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.