

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ФК  
Заведующий кафедрой ФК



З.П. Межох

15 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

23 мая 2019 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки:	<u>38.03.01 – Экономика</u>
Профиль:	<u>Финансы и кредит</u>
Квалификация выпускника:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения:	<u>очно-заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.В. Ишханян</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--	--

Москва 2019 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность для следующих видов деятельности:

- расчетно-экономическая;
- аналитическая, научно-исследовательская;
- организационно-управленческая;
- педагогическая.

Задачи изучения дисциплины

? понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

? знание исторических, биологических, психолого-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 практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

? приобретение 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.

## **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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать и понимать: • теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ценности физической культуры и спорта;</li> <li>• культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>• факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>• принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>• основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;</li> <li>• влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> </ul> <p>Уметь: • оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul> <p>Владеть: • средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</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 3	Семестр 4
Контактная работа	8	4,15	4,15
Аудиторные занятия (всего):	8	4	4
В том числе:			
лекции (Л)	8	4	4
Самостоятельная работа (всего)	64	32	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	3	Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра.					8	8	
2	3	Раздел 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями.					6	6	
3	3	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2				6	8	ПК1
4	3	Раздел 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.					6	6	
5	3	Раздел 5 Методические и практические основы физического воспитания.	2				6	8	ПК2
6	3	Зачет						0	ЗЧ
7	4	Раздел 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				6	7	
8	4	Раздел 8 Спорт в системе физического воспитания.					6	6	ПК1

№ 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
		Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.							
9	4	Раздел 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1				6	7	
10	4	Раздел 10 Контроль и самоконтроль физического состояния.	1				6	7	
11	4	Раздел 11 Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра.					2	2	ПК2
12	4	Раздел 12 Общая физическая подготовка	1				6	7	
13	4	Раздел 13 Дифф.зачет						0	ЗаО
14		Всего:	8				64	72	

#### **4.4. Лабораторные работы / практические занятия**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)**

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины осуществляется в форме лекционных и практических занятий. Лекции проводятся в традиционной классно-урочной организационной форме, по типу управления познавательной деятельности являются классическо-лекционными (объяснительно-иллюстративными).

Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Практический курс выполняется в виде традиционных практических занятий (объяснительно-иллюстративное решение задач), с использованием интерактивных (диалоговые) технологий, в том числе разбор и анализ конкретных ситуаций, электронный практикум (компьютерное моделирование и практический анализ результатов); технологий, основанных на коллективных способах обучения, а также с использованием компьютерной тестирующей системы.

Самостоятельная работа студента организована с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка учебного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям, подготовка к промежуточным контролям, выполнение заданий курсовой работы. К интерактивным (диалоговым) технологиям относятся отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным разделам и технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов. Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на разделы, представляющих собой логически завершенный объем учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (решение практических и ситуационных задач, выполнение заданий курсовой работы) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестов с использованием компьютеров или на бумажных носителях.

## 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	3	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра.	Изучение теоретического материала. Подготовка к проведению тематической беседы: а) по физической культуре и спорту по заданной тематике; б) о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.	8
2	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями.	Изучение теоретического материала. Освоение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	6
3	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.	6
4	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.	Изучение методов регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Разработка плана индивидуальных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах).	6
5	3	РАЗДЕЛ 5 Методические и практические основы физического воспитания.	Поиск эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	6
6	4	РАЗДЕЛ 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Составление планов-конспектов для проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности с использованием методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.	6
7	4	РАЗДЕЛ 8 Спорт в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта или систем	Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий. Выбор средств и методов мышечной релаксации в спорте. Ознакомление с организацией судейства по избранному виду спорта.	6

		физических упражнений.		
8	4	РАЗДЕЛ 9 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленно-го развития отдельных физических качеств.	6
9	4	РАЗДЕЛ 10 Контроль и самоконтроль физического состояния.	Проведение самооценки состояния своего здоровья и физического разви-тия (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	6
10	4	РАЗДЕЛ 11 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра.	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для буду-щего специалиста.	2
11	4	РАЗДЕЛ 12 Общая физическая подготовка	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Со-ставление плана-конспекта по прове-дению учебно-тренировочного заня-тия по ОФП.	6
ВСЕГО:				64

## 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	Основы теории и методики физической культуры.	Маскаева Т.Ю., Фирсин С.А.	-М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
2	Самовоспитание и самосовершенствование студентов в рамках здорового образа жизни	Золотова М.Ю.	-М.: МИИТ, 2011 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
3	Основы здорового образа жизни	Маскаева Т.Ю.	МИИТ, 2008	Все разделы
4	Физическая культура	Маскаева Т.Ю.	0 Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа <a href="http://edu.miit.ru">http://edu.miit.ru</a>	Все разделы
5	Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза.	Перова Г.М.	-М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
6	Комплексная система физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю.,	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
7	Спартианские игры в гуманистической системе воспитания студентов.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
8	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru library.miit.ru	Все разделы
9	Основные аспекты врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А. Брянцев В.В.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru library.miit.ru	Все разделы
10	Использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студенток	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ., 2012 elibrary.miit-ief.ru library.miit.ru	Все разделы
11	Упражнения с отягощениями в тренажёрном зале.	Духова Г.А. Сосонкина В.П.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
12	Теоретические задания по физической культуре	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
13	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы
14	Методы развития ловкости у студентов экономических	Панкратова О.Н.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	Все разделы

	специальностей			
15	Повышение работоспособности студентов средствами физической культуры.	Михайлина Н.С.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
16	Методы воспитания физических качеств у бакалавров экономических специальностей.	Крысанкин И.В.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы
17	Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Сосонкина В.П.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru	Все разделы

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

[http://miiit-ief.ru/student/methodical\\_literature/](http://miiit-ief.ru/student/methodical_literature/) (Электронная библиотека ИЭФ)  
<http://library.miiit.ru> (НТБ МИИТа (электронно-библиотечная система))  
<https://www.biblio-online.ru> (Электронная библиотечная система «Юрайт», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))  
<http://e.lanbook.com> (Электронно-библиотечная система «Лань», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))  
<https://www.book.ru/> (ЭБС book.ru – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ))  
<http://www.knigafund.ru/> (Электронная библиотечная система «Книгафонд», доступ для студентов и преподавателей ИЭФ РУТ(МИИТ))

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие следующего ПО: OS Windows, Microsoft Office, система компьютерного тестирования АСТ.

В образовательном процессе применяются следующие информационные технологии: персональные компьютеры; компьютерное тестирование; мультимедийное оборудование; средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ) и/или электронная почта.

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

Для успешного проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования. Для проведения лекционных занятий необходима специализированная лекционная аудитория с мультимедиа аппаратурой.

Для организации самостоятельной работы студентов необходима аудитория с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет. Необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет.

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

## ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в большой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе.

Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого преподавателем материала. Дисциплина «Физическая культура» осуществляется в форме лекций и практических занятий. Практические занятия включают следующие подразделы: методико-практический, учебно-тренировочный а также контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению. 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 тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение лекций и практических занятий, которые в случае пропуска студент должен отработать. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую 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.