

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СТ  
И.о. заведующего кафедрой



И.В. Федякин

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГИ



А.А. Горбунов

26 июня 2019 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Щадилова Ирина Сергеевна, к.п.н., доцент

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| Направление подготовки:  | 43.03.03 – Гостиничное дело |
| Профиль:                 | Гостиничная деятельность    |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр                    |
| Форма обучения:          | очная                       |
| Год начала подготовки    | 2019                        |

|  |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании<br/>Учебно-методической комиссии института<br/>Протокол № 6<br/>25 июня 2019 г.<br/>Председатель учебно-методической<br/>комиссии</p>  <p style="text-align: right;">Б.И. Кретов</p> | <p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 9<br/>15 мая 2019 г.<br/>Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p> |
|--|--|

Москва 2019 г.

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни 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     | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.<br>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

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

##### 4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетных единиц (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  | 48                      | 24,15       | 24,15       |
| Аудиторные занятия (всего):  | 48                      | 24          | 24          |
| В том числе:   |                         |             |             |
| лекции (Л)   | 24                      | 12          | 12          |
| практические (ПЗ) и семинарские (С)                                | 24                      | 12          | 12          |
| Самостоятельная работа (всего)                                     | 24                      | 12          | 12          |
| 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,<br>ПК2             | ПК1,<br>ПК2 | ПК1,<br>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/<br>в том числе интерактивной форме |    |           |     |    |       | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации   |
|-------|---------|---|---|----|-----------|-----|----|-------|---|
|       |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/Т<br>П | КСР | СР | Всего |   |
| 1     | 2       | 3   | 4   | 5  | 6         | 7   | 8  | 9     | 10  |
| 1     | 1       | Раздел 1<br>Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра   | 2   |    | 2         |     |    | 4     |   |
| 2     | 1       | Раздел 2<br>Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями | 2   |    | 4         |     | 12 | 18    | ПК1,<br>- вопросы в тестовой форме с использованием учебного портала ГИ- контрольные нормативы по ОФП(ГТО)Рефераты<br>Текущий контроль 1                  |
| 3     | 1       | Раздел 3<br>Основы здорового образа жизни студентов   | 4   |    | 2         |     |    | 6     |   |
| 4     | 1       | Раздел 4<br>Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры                             | 2   |    | 8         |     |    | 10    | ПК2,<br>вопросы в тестовой форме с использованием учебного портала ГИ- контрольные нормативы по ОФП(ГТО)рефераты<br>зачет с оценкой<br>Текущий контроль 2 |
| 5     | 1       | Раздел 5<br>Промежуточная аттестация  |   |    |           |     |    | 0     | ЗЧ  |
| 6     | 1       | Тема 6.2<br>Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств               | 2   |    |           |     |    | 2     |   |
| 7     | 1       | Тема 7.2<br>Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях                                  | 2   |    |           |     |    | 2     |   |
| 8     | 2       | Тема 3.3<br>Овладение   | 2   |    |           |     |    | 2     |   |

| №<br>п/п | Семестр | Тема (раздел)<br>учебной<br>дисциплины  | Виды учебной деятельности в часах/<br>в том числе интерактивной форме |    |           |     |    |            | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации   |
|----------|---------|---|---|----|-----------|-----|----|------------|---|
|          |         |   | Л   | ЛР | ПЗ/Г<br>П | КСР | СР | Всего<br>о |   |
| 1        | 2       | 3   | 4   | 5  | 6         | 7   | 8  | 9          | 10  |
|          |         | методами<br>определения<br>индивидуально-<br>психологическими<br>особенностями<br>личности  |   |    |           |     |    |            |   |
| 9        | 2       | Раздел 6<br>Методические и<br>практические<br>основы<br>физического<br>воспитания   | 4   |    | 4         |     |    | 8          |   |
| 10       | 2       | Раздел 7<br>Спорт в системе<br>физического<br>воспитания  | 4   |    | 2         |     |    | 6          | ПК1,<br>- вопросы в тестовой<br>форме с<br>использованием<br>учебного портала<br>ГИ- контрольные<br>нормативы по<br>ОФП(ГТО)Рефераты<br>Текущий контроль                    |
| 11       | 2       | Раздел 8<br>Контроль и<br>самоконтроль<br>физического<br>состояния  | 4   |    | 2         |     |    | 6          |   |
| 12       | 2       | Тема 8.2<br>Простейшие<br>методики<br>самооценки<br>работоспособности,<br>усталости,<br>утомления и<br>применения<br>средств физической<br>культуры для их<br>направленной<br>коррекции | 2   |    |           |     |    | 2          |   |
| 13       | 2       | Раздел 9<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка<br>бакалавра   | 2   |    |           |     | 12 | 14         | ПК2,<br>вопросы в тестовой<br>форме с<br>использованием<br>учебного портала<br>ГИ- контрольные<br>нормативы по<br>ОФП(ГТО)рефераты<br>зачет с оценкой<br>Текущий контроль 2 |
| 14       | 2       | Раздел 10<br>Промежуточная<br>аттестация  |   |    |           |     |    | 0          | ЗаО   |
| 15       |         | Всего:  | 24  |    | 24        |     | 24 | 72         |   |

#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 24 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          | РАЗДЕЛ 1<br>Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра   | Овладение методиками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции | 2   |
| 2     | 1          | РАЗДЕЛ 2<br>Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями | Овладение методиками контроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)   | 2   |
| 3     | 1          | РАЗДЕЛ 2<br>Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями | Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения   | 2   |
| 4     | 1          | РАЗДЕЛ 3<br>Основы здорового образа жизни студентов   | Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности   | 2   |
| 5     | 1          | РАЗДЕЛ 4<br>Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры                             | Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.                             | 4   |
| 6     | 2          | РАЗДЕЛ 4<br>Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры                             | Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов                 | 4   |



| № п/п  | № семестра | Тема (раздел) учебной дисциплины                                      | Наименование занятий   | Всего часов/ из них часов в интерактивной форме |
|--------|------------|---|--|---|
| 1      | 2          | 3   | 4  | 5   |
| 7      | 2          | РАЗДЕЛ 6<br>Методические и практические основы физического воспитания | Методика проведения составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | 2   |
| 8      | 2          | РАЗДЕЛ 6<br>Методические и практические основы физического воспитания | Методика проведения учебно-тренировочного занятия.   | 2   |
| 9      | 2          | РАЗДЕЛ 7<br>Спорт в системе физического воспитания                    | Организационные и методические основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.   | 2   |
| 10     | 2          | РАЗДЕЛ 8<br>Контроль и самоконтроль физического состояния             | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)   | 2   |
| ВСЕГО: |            |   |  | 24/ 0   |

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

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего 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. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идеорефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.
- стимулирующие. Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; 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. 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             | 2          | РАЗДЕЛ 2<br>Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями | Овладение методиками мышечной релаксации   | 12          |
| 2             | 1          | РАЗДЕЛ 9<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра  | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.) | 12          |
| <b>ВСЕГО:</b> |            |   |  | <b>24</b>   |

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

### 7.1. Основная литература

| № п/п | Наименование   | Автор (ы)     | Год и место издания<br>Место доступа | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|--|---------------|--------------------------------------|--|
| 1     | Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений | В.И. Ильинича | М.: Гардарики, 2012<br>Кафедра «МВС» | Все разделы  |

### 7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование   | Автор (ы)    | Год и место издания<br>Место доступа        | Используется при изучении разделов, номера страниц |
|-------|--|--------------|---|--|
| 2     | Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений | Ильинич В.И. | М.:АО "Аспект Пресс", 2007<br>Кафедра «МВС» | Все разделы  |

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

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

### 8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Института экономики и финансов Московского государственного университета путей сообщения(<http://edu.emiit.ru>), с наличием программного обеспечения MicrosoftOffice не ниже 2007. Технологии для контроля качества знаний, тестирования.

### 8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему электронного обучения Института экономики и финансов 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, вебинаров.

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

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.

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

Компьютерный класс с кондиционером. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET и INTRANET. Спортивные площадки ДФК, включающие манеж, спортивные залы, тренажёрные залы, бассейн, оборудование и инвентарь.

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

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

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. 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.

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 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).

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.