

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УПК
Заведующий кафедрой УПК



А.В. Борисов

20 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ



Н.А. Духно

21 мая 2019 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность:	40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности
Специализация:	Уголовно-правовая
Квалификация выпускника:	Юрист
Форма обучения:	очно-заочная
Год начала подготовки	2016

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.Ю. Филиппова	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой  Ф.Р. Сибгатулина
--	--

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, а также совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в физической культуре и спорте.

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

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Физическая культура:

Знания: разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Умения: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Навыки: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Специальная подготовка

**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-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знать и понимать: основы правильной организации собственной жизнедеятельности в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни Уметь: применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Владеть: методами физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности

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	Семестр 3	Семестр 4
Контактная работа	16	4,15	4,15	4,15	4,15
Аудиторные занятия (всего):	16	4	4	4	4
В том числе:					
практические (ПЗ) и семинарские (С)	16	4	4	4	4
Самостоятельная работа (всего)	56	14	14	14	14
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	18	18	18	18
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	0.5	0.5	0.5	0.5
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	ЗЧ	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/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Тема 1 Методико-практические занятия			2		6	8	ПК1, Тестирование, подготовка реферата
2	1	Тема 2 Учебно-тренировочные занятия			2		8	10	ПК2, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности.
3	1	Зачет						0	ЗЧ
4	2	Тема 4 Методико-практические занятия			2		6	8	ПК1, Тестирование, подготовка реферата
5	2	Тема 5 Учебно-тренировочные занятия			2		8	10	ПК2, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
6	2	Зачет						0	ЗЧ
7	3	Тема 7 Методико-практические занятия			2		6	8	ПК1, Тестирование, подготовка реферата
8	3	Тема 8 Учебно-тренировочные занятия			2		8	10	ПК2, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
9	3	Зачет						0	ЗЧ
10	4	Тема 10 Методико-практические занятия			2		6	8	ПК1, Тестирование, подготовка реферата
11	4	Тема 11 Учебно-тренировочные занятия			2		8	10	ПК2, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
12	4	Тема 12 Дифференцированный зачет						0	ЗаО
13		Всего:			16		56	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 16 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
1	1	Тема: Методико-практические занятия	Методико-практические занятия 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. 3. Методика составления занятий индивидуальной рекреационной и восстановительной направленности 4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности. 5. Основы методики самомассажа.	2
2	1	Тема: Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	2
3	2	Тема: Методико-практические занятия	Методико-практические занятия 1. Методика корригирующей гимнастики для глаз. 2. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. 3. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). 5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	2
4	2	Тема: Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
5	3	Тема: Методико-практические занятия	Методико-практические занятия 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 4. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	2
6	3	Тема: Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.	2
7	4	Тема: Методико-практические занятия	Методико-практические занятия 1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 4. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда 5. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
8	4	Тема: Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости	2
ВСЕГО:				16/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме практических занятий (методико-практические и учебно-тренировочные занятия). Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения. Часть практического курса выполняется в виде традиционных практических занятий по физической культуре, проводимых в легкоатлетическом манеже Дома Sports МИИТ.

Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 2 раздела, представляющие собой логически завершённый объём учебной информации. Фонды оценочных средств освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний (компьютерное тестирование), так и задания практического содержания (мониторинг физического состояния студентов - сдача нормативов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как решение тестов с использованием компьютеров или защита рефератов. Мультимедийные технологии, для проведения научно-практических конференций в помещениях, оборудованных экраном, видеопроектором, персональными компьютерами. Использование компьютерных технологий и программных продуктов, необходимых для проведения тестирования по учебной дисциплине.

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	Тема 1: Методико-практические занятия	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы, а также решение тестовых заданий, разработка рефератов. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	6
2	1	Тема 2: Учебно-тренировочные занятия	Совершенствование изученных двигательных действий, физических упражнений из различных видов спорта, упражнений профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. [1]; [2]; [4]; [5]; [6]; [3]	8
3	2	Тема 4: Методико-практические занятия	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы, а также решение тестовых заданий, разработка рефератов. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	6
4	2	Тема 5: Учебно-тренировочные занятия	Совершенствование изученных двигательных действий, физических упражнений из различных видов спорта, упражнений профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
5	3	Тема 7: Методико-практические занятия	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы, а также решение тестовых заданий, разработка рефератов. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	6
6	3	Тема 8: Учебно-тренировочные занятия	Совершенствование изученных двигательных действий, физических упражнений из различных видов спорта, упражнений профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
7	4	Тема 10: Методико-практические занятия	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы, а также решение тестовых заданий, разработка рефератов. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	6
8	4	Тема 11: Учебно-тренировочные занятия	Совершенствование изученных двигательных действий, физических упражнений из различных видов спорта, упражнений профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты	8

			движений, ловкости и гибкости. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	
ВСЕГО:				56

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	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина	М.: Издательство Юрайт, 2017 Электронно- библиотечная система ЮРАЙТ (https://biblio- online.ru/)	Все разделы; стр. 3-424
2	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата	Л.В. Капиевич	М.: Издательство Юрайт, 2017 Электронно- библиотечная система ЮРАЙТ (https://biblio- online.ru/)	Все разделы; Стр. 3-141
3	Физическая культура: учебник	Под ред. М.Я. Виленского	М.: КноРус, 2016 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы; стр. 3-423

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Профессионально- оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие	А.А. Бишаева	М.: КноРус, 2016 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы; стр. 3-299
5	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие	О.Ю. Масалова	М.: КноРус, 2017 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы; стр. 3-184
6	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	М.: КноРус, 2016 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	Все разделы; Стр. 3-239

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

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>
Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ – <https://www.minsport.gov.ru/>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ –
<http://lib.sportedu.ru>
Спортивная Россия – <http://www.infosport.ru/>
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/>
Электронная библиотека Book.ru <http://book.ru/>,
Сайт Юридического института МГУПС (МИИТ) (<http://ui-miit.ru/>).

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

Microsoft Windows,
Microsoft Office,
Интернет-браузер,
СПС «Консультант Плюс».

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

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оснащённые наборами демонстрационного оборудования.
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
Помещение для самостоятельной работы, оснащённое компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Спортзалы в доме физической культуры для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся знаний, умений и профессиональных навыков в сфере физической культуры и здорового образа жизни. Учебный курс имеет свою систему, представляющую определенную, логически завершённую и стройную последовательность изучения разделов курса.
Настоящая рабочая программа учебной дисциплины включает в себя цели освоения учебной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре ОП ВО, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины (ожидаемые результаты образования и компетенции студента по завершении освоения программы учебной дисциплины), структуру и содержание учебной дисциплины; виды самостоятельной работы студентов; учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины; список основной и дополнительной литературы. Все это поможет студентам при подготовке к итоговой форме контроля и самостоятельному изучению разделов и тем учебной дисциплины.
Основными видами аудиторной работы студентов являются практические занятия. Студенты Юридического института МИИТа на занятиях по физической культуре занимаются общей физической подготовкой (ОФП).
Для проведения учебной работы студенты распределяются в основное отделение, включающее в себя и работу со специальной медицинской группой, в спортивно-

ориентированные группы (вариативный компонент) с учетом их интересов, состояния здоровья, физического развития, спортивной подготовки.

Результаты тестов для определения физической подготовленности, проводимые для всех студентов в начале учебного года, носят информативный характер для преподавателя, отслеживающего динамику изменения показателей в течение года. Это положение позволяет осуществлять в учебной работе индивидуальный подход к студенту. По окончании любого семестра студенту предоставляется право выбора направления в получении предусмотренного программой объема двигательной активности.

Главными направлениями физического воспитания в группах основного учебного отделения являются: всестороннее физическое развитие и повышение двигательных способностей.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль осуществляется преподавателями на каждом теоретическом и практическом занятии и регистрируется в журнале. В середине каждого семестра преподаватели проводят контрольные уроки по психологической, специальной, технической и физической подготовке с определением % посещаемости занятий.

Для получения зачета и зачета с дифференцированной оценкой студент должен:

1. Посетить не менее 70% занятий из возможных.
2. Сдать мониторинг физической подготовленности.

Динамика между исходным и конечным уровнем физической подготовленности студента в период семестра влияет на организацию индивидуального подхода и выбора форм организации работы с данным студентом.

Студенты, посещающие учебно-тренировочные занятия в спортивных клубах, сдают зачет на кафедре по тестам физической подготовленности и методико-практическим аспектам программы каждый семестр. При этом студенты представляют справку о посещении спортивно-оздоровительных секций за этот период или классификационную книжку по виду спорта с регистрацией результатов соревнований, заверенные соответствующими организациями.